

Katedra: tělesné výchovy
Studijní sportovní management
program:

VÝCHOVA FLORBALOVÉ MLÁDEŽE A METODIKA
ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO MAKROCYKLU

THE EDUCATION OF FLOORBALL YOUTH AND THE
METHODICS OF YEARLY TRAINING MACROCYCLE

DIE ERZIEHUNG DER FLOORBALL JUGEND UND DIE
METHODIK DES JÄHRLICHES TRAININGMAKROZYKLUSES

Bakalářská práce: 08 – FP – KTV – 248

Autor:
Martina Ježková

Podpis:

Adresa:
Tatranská 860/7
460 07, LIBEREC III - Jeřáb

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Kříž
Konzultant: Viktor Kolář

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
69	13772	6	12	10	2

V Liberci dne: 25.5.2009

PODKLAD PRO ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

PŘEDKLÁDÁ :	ADRESA :	OSOBNÍ ČÍSLO :
JEŽKOVÁ Martina	Tatranská 860/6, Liberec 3	P05000014

PRACOVNÍ NÁZEV TÉMATU :

Výchova florbalové mládeže a metodika ročního tréninkového makrocyklu

VEDOUcí PRÁCE :

Mgr. Jiří Kříž

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ :

Vytvořit metodiku ročního tréninkového makrocyklu pro vybranou kategorii.

Sestavit doporučení pro nejvhodnější tréninkové zatížení jednotlivých kategorií.

Najít nedostatky v tréninku florbalistů. Navrhnout zvýšení efektivity výchovy mládeže.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY :

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Q*ART; Magdaléna Jimelová; Jiří Pros. 1. vyd.
Praha : Grada Publishing. a.s., 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.

SKRUŽNÝ, Zdeněk, a kol. *Florbal : technika, trénink, pravidla*. Ivana Kočí; Jiří Pros. 1. vyd.
[s.l.] : [s.n.], 2005. 120 s. ISBN 80-247-0383-1.

PODPIS

VEDOUcíHO

PRÁCE :

DATUM :

P r o h l á š e n í

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 24. 5. 2009

Martina Ježková

P o d ě k o v á n í:

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem , kteří se na práci podíleli. Zejm éna bych ráda poděkovala M gr. Jiřím u Kříži za vedení mé práce, věnovaný čas a užitečné rady. V neposlední řadě patří velké díky Viktoru Kolářovi, šéftrenérovi mládeže Floorball Club Liberec, a Ing. Františkovi Příhodovi, viceprezidentovi Floorball Club Liberec, kteří se m nou ochotně spolupracovali a poskytli m i m noho potřebných inform ací.

R e s u m é

Bakalářská práce se zabývá trénováním mládeže FBC Liberec. Popisuje jeho historii, vývoj a strukturu. Zároveň obsahuje veškerá obecná pravidla pro stavbu tréninkové jednotky. Popisuje ideální tréninkové zatížení jednotlivých věkových kategorií. Klade důraz nejen na fyzickou, ale i psychickou připravenost hráče. V neposlední řadě dává doporučení pro trénink dorostenek z hlediska ročního tréninkového makrocyklu.

S u m m a r y

The bachelor work is concerned with training of youth FBC Liberec. It describes its history progression and structure. Also it includes all general rules for building the training unit. The bachelor work analyses ideal training load for single age categories. Its accentuates not only on physical but also on psychic setup of player. Last but not least this work also recommends how to train juniors from the yearly training macrocycle point of view.

Z u s a m m e n f a s s u n g

Die Bakkalaureate Arbeit beschäftigt sich mit dem Training der Jugend FBC Liberec. Die Arbeit beschreibt die Traininggeschichte, die Entwicklung und die Struktur. Es enthaltet alle gemeine Norme für den Bauen der Trainingseinheit. Die Arbeit beschreibt ideale Traininglast der einigen altermässigen Kategorien. Es konzentriert sich nicht nur auf die physikalische aber auch auf die psychische Spielerbereitstellung. Die Arbeit auch empfiehlt, wie kann man die Jugend aus der Sicht des jährliches Training Makrozykluses trainieren.

O b s a h

Ú v o d	10
1 C íle práce	11
2 O b e c n é ú d a j e	12
2.1 Struktura soutěží ČFbU	12
2.2 Rozdělení věkových kategorií	12
2.3 Struktura klubu	13
3 H i s t o r i e	15
3.1 Historie florbalu	15
3.2 Založení a vývoj klubu	16
4 S p o r t o v n í t r é n i n k	18
4.1 Složky a parametry sportovního tréninku	18
4.2 Zdroj energie pro pohyb	19
4.3 Superkompenzace	21
4.4 Optimální rozvoj schopností u dětí	22
4.5 Struktura tréninkové jednotky	25
5 T e o r e t i c k ý z á k l a d f l o r b a l u	27
5.1 Herní činnosti, kombinace a systémy	27
5.1.1 Herní činnosti jednotlivce	27
5.1.2 Herní kombinace	28
5.1.3 Herní systémy	29
5.2 Teorie florbalu a morality	29
5.3 Hygiena a výživa	30
5.3.1 Hygiena ve sportu	30
5.3.2 Strava jedince	30
5.3.3 Pitný režim	31

6 V ý c h o v a m l á d e ž e F B C L I B E R E C	3 2
6.1 Struktura družstev	3 2
6.2 Tréninkové zatížení jednotlivých kategorií	3 3
6.2.1 Přípravka	3 4
6.2.2 Elévové	3 5
6.2.3 Mladší žáci	3 6
6.2.4 Starší žáci	3 8
6.2.5 Dorostenci	4 1
6.2.6 Junioři	4 4
6.3 Školení trenérů	4 7
6.4 Sportovní zázemí	4 8
6.5 SWOT analýza FBCLiberec	4 9
6.6 Návrhy na zlepšení chodu klubu	5 0
7 Tréninkový makrocyklus vybrané kategorie	5 2
7.1 Předpoklady	5 2
7.2 Přechnodné období	5 2
7.3 Přípravné období	5 3
7.4 Předzávodní období	5 4
7.5 závodní období	5 4
Z á v ě r	5 5
P o u ž í t é z d r o j e	5 6
S e z n a m p ř í l o h	5 7

Seznam použitých zkratek

aj. a jiné

apod. a podobně

CNS centrální nervový systém

ČFbU Česká florbalová unie

ČR Česká republika

FBČ florbalový klub

FBCL Florball Club Liberec

H hala

HČJ herní činnosti jednotlivce

HK herní kombinace

IFF International floorball federation = Mezinárodní florbalová federace

kon. konec

m metr

max. maximální

min. minut

např. například

Obr. obrázek

OP obranná polovina

PMEZ Pohár mistrů evropských zemí = EC European Cup

popř. popřípadě

pol. polovina

regene.regenerace

RK rada klubu

s. sekund

SF srdeční frekvence

Tab. tabulka

TJ tréninková jednotka

ÚP útočná polovina

V venku

VV výkonný výbor klubu

ZŠ základní škola

Ú v o d

Na konci devadesátých let se florbal začal těšit v ČR velké oblibě. Nadšenci všech věkových kategorií trénovali v malých tělocvičnách s minimálním vybavením. Jejich znalosti o tréninku byly téměř nulové a náplní celé tréninkové jednoty byla pouze hra. Tehdy neexistovaly žádné příručky o florbale a veškeré znalosti byli trenéři nuceni získávat z publikací určených pro jiné sporty, především hokej, fotbal, basketbal a atletiku.

Svůj první trénink s mládeží jsem vedla v malé tělocvičně 7. ZŠ v Mostě, o rozměrech volejbalového hřiště a se dvěma lavičkami, ve svých 14 letech. Od roku 2000 jsem trénovala mnoho mládežnických družstev od přípravky po dorostenky, které mám na starosti v současné době. Dorostenky jsou nová věková kategorie, která vznikla rozdělením kategorie juniorek podle vzoru mužské florbalové sekce.

Nyní má většina florbalových družstev k dispozici rozměrové hřiště, certifikované branky a mantinely. Bohužel ve většině klubů v České republice stále nedochází ke koncepční práci s mládeží. Mládež je jednostranně zatěžována a raně specializována. Tato bakalářská práce by měla být určena odborné veřejnosti, všem začínajícím trenérům a zvědavým rodičům. Zachycovat strukturu a práci jednoho z nejvýznamnějších florbalových klubů v ČR. Zároveň poskytuje souhrn základních informací potřebných k trénování florbalové mládeže. Výstupem této bakalářské práce je roční tréninkový makrocyklus pro kategorii dorostenek. Čerpám z komunikace s panem Viktorem Kolářem, šéftrenérem mládeže FBCL, Ing. Františkem Příhodou, viceprezidentem FBCL a dostupných zdrojů literatury. Chci zachytit současný stav a zároveň dát návrhy na zlepšení efektivity práce s mládeží.

1 C íle p ráce

H l a v n í c íl: vytvoření metodiky tréninku florbalové mládeže

D a l š í c íle: 1, shrom áždit inform ace o struktuře a fungování florbalového klubu

2, shrom áždění základních pravidel pro tvorbu sportovního tréninku mládeže

3, specifikovat požadavky na dovednosti jednotlivých kategorií

4, specifikovat požadavky na teoretické znalosti jednotlivých kategorií

5, návrhy na zvýšení efektivity výchovy mládeže

2 Obecné údaje

2.1 Struktura soutěží ČFbU [1]

Mistrovské soutěže pořádané ČFbU mají několik úrovní (viz. Tabulka č. 1) Družstva jsou zařazena do soutěží na základě podané přihlášky s ohledem na výsledky dosažené v předchozím soutěžním ročníku, a podle ustanovení soutěžního řádu o postupech a sestupech. Klub může mít více družstev ve stejné soutěži jen v nejnižších úrovních soutěže a na povolení řídicího orgánu. Řídicím orgánem pro celostátní soutěže je ČFbU, pro krajské soutěže jsou to partnerské VV dle příslušného kraje.

Tabulka č. 1: Struktura soutěží ČFbU

Soutěže řízené ČFbU		soutěže řízené krajskými VV	
Nejvyšší celostátní soutěže	Další celostátní soutěže	Krajské soutěže	Další krajské soutěže
extraliga	druhá liga	třetí liga	krajský přebor
první liga		krajská liga	soutěž
			třída

2.2 Rozdělení věkových kategorií

Soutěže ČFbU se dělí do kategorií podle věku startujících sportovců. V kategoriích veteránů, mladších žáků, elévů a přípravky je povolen start dívek, u ostatních kategorií je možný start dívek pouze na jiné než celostátní úrovni.

Je povolený start mladších hráčů u mužů (až o dvě kategorie výš), u žen pouze o jednu kategorii, než do které sportovec věkově přísluší (nevztahuje se na kategorii veteránů). Ve výjimečných případech je možné sportovce ostaršit. Musí se však jednat o talentovaného jedince s dostatečnou biologickou a duševní vyspělostí.

Tabulka č. 2: Rozdělení věkových kategorií dle ročníků pro sezónu 2008/2009

kategorie - M U Ž I	ročník	kategorie - Ž E N Y	ročník
Veteráni	ročník 74 a starší		
M u ž i	ročník 88 a starší	Ženy	ročník 88 a starší
Junioři	ročník 89 a 90	Juniorky	ročník 89 a 90
Dorostenci	ročník 91 a 92	Dorostenky	ročník 91 a 92
Starší žáci	ročník 93 a 94	Žákyně	ročník 93 a 94
M ladší žáci	ročník 95 a 96		
Elévové	ročník 97 a 98		
Přípravka	ročník 99 až 2003		

2.3 Struktura klubu [2]

Chod klubu zajišťuje vedení klubu, ekonom, sekretář a v neposlední řadě trenéři, asistenti a vedoucí jednotlivých družstev. Z hlediska organizace se klub sestává z několika orgánů.

Statutárním orgánem klubu je sedmičlenná rada klubu (dále jen RK) s funkčním obdobím dva roky. RK volí ze svého středu předsedu, místopředsedu a hospodáře, kteří zastupují klub navenek. RK řídí činnost klubu mezi jednotlivými zasedáními i výkonného výboru klubu (dále jen VV).

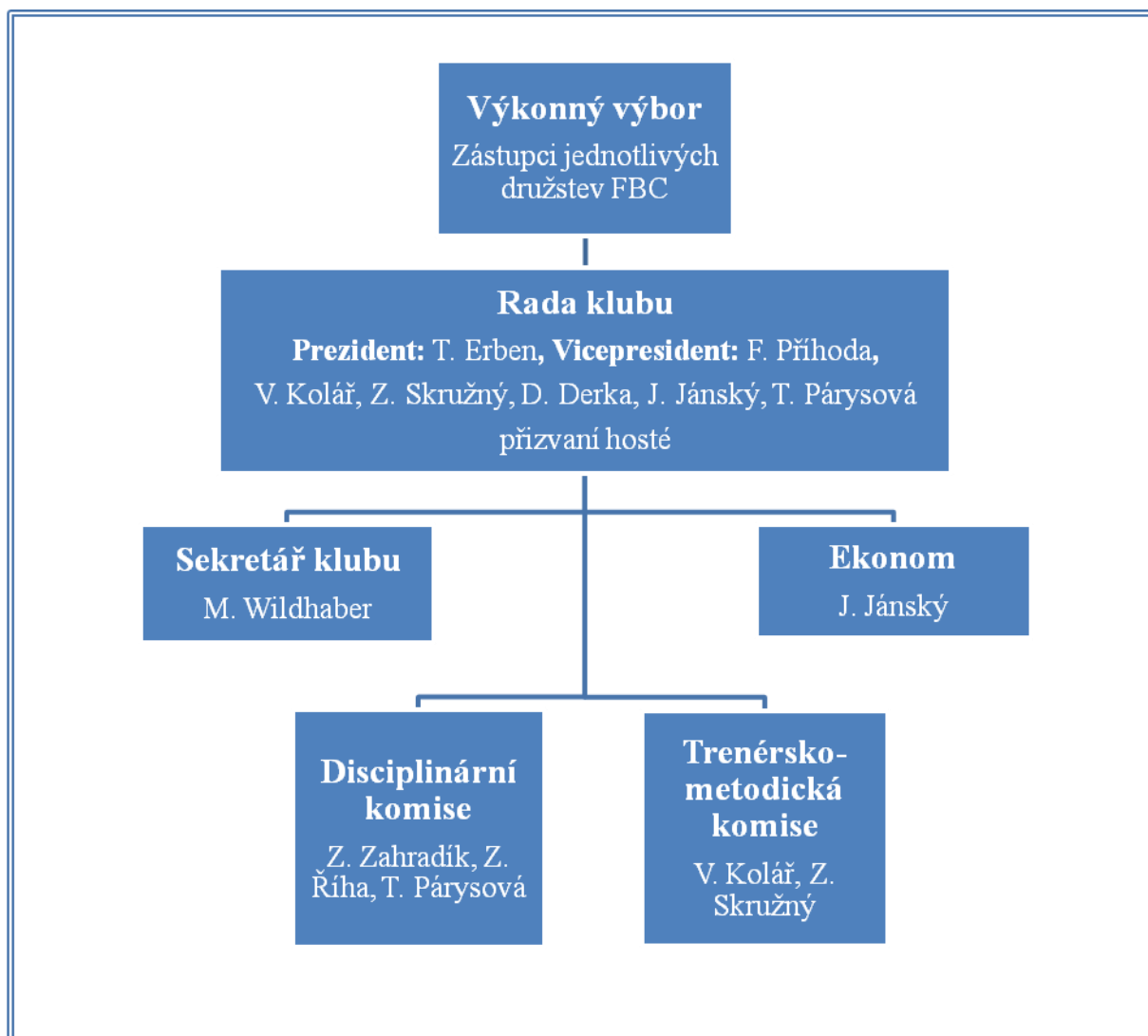
VV je nejvyšším orgánem klubu a rozhoduje o všech podstatných otázkách klubu na základě hlasování členů výkonného výboru, dále je oprávněn rozhodovat především o změně stanov, kontroluje činnost rady klubu, kontroluje hospodaření klubu, navrhuje, schvaluje a mění stanovy klubu. VV zasedá čtvrtletně a se skládá ze zástupců jednotlivých týmů. VV nahrazuje valnou hromadu, svolává a volí Radu klubu.

Klub má dvě komise: disciplinární komisi a trenérsko-metodickou komisi. Disciplinární

komise zasedá jen v případě závažných kázeňských přestupků, porušení práv a povinnosti členů vůči klubu nebo naopak. Disciplinární komise je tříčlenná, složená ze členů klubu.

Dříve byl klub dělen z hlediska trénování družstev dělen pouze na mládež a dospělé. Veškerou metodickou činnost tedy zastával šéftrenér mládeže a šéftrenér tzv. elitních družstev. S rozvíjející se základnou a strukturou klubu bylo nutné zřídit trenérsko-metodickou komisi. Nyní má tato komise šest hlavních trenérů dle kategorie (muži, ženy, junioři a dorost, juniorky a dorostenky, žáci a žákyně) v čele s hlavním metodikem.

Obrázek č. 1 : Organizační schéma orgánů klubu



3 Historie

3.1 Historie florbalu [1], [3]

I přesto, že florbalový míček spatřil světlo světa v USA, kde obdobný dřevaný míček sloužil i tréninku nadhazovačů v baseballu, za kolébkou florbalu je považováno Švédsko. Zde se počátkem sedmadesátých let se objevuje innebandy, hra podobná dnešnímu florbalu. O několik let později se těší popularitě i ve Finsku od názvem salibandy. Švýcarský unihokey se ubíral vlastním směrem. Charakteristickým znakem byl brankář s hokejkou po vzoru hokeje. Pro velkou členskou základu se unihokey rozdělil na Grossfeld, tzv. velký florbal pro nejvyšší soutěže 5+1, a na Kleinfeld, tzv. malý florbal v nižších soutěžích hraný systémem 3+1 na malém hřišti.

Florbal se těšil oblibě ve stále větším počtu zemí, což se stalo roku 1986 ve švédské Huskvarně podnětem pro vznik mezinárodní florbalové federace IFF (International Floorball Federation), která zastřešuje národní florbalové svazy. Zakládajícími zeměmi byly Švédsko, Finsko a Švýcarsko. Mezi členské země se postupně zařadily v roce 1991 Dánsko a Norsko, v roce 1992 Maďarsko a v roce 1993 společně s Ruskem také Česká republika.

Do České republiky se florbal dostal třemi různými cestami. Vůbec první setkání se uskutečnilo díky výměnnému pobytu studentů VŠE v Praze se studenty helsinské univerzity KY v roce 1984. Finové do Čech přivezli sadu florbalových hokejek a malá tělocvična na VŠE byla svědkem prvního historického zápasu Československo-Finsko. Finští studenti Čechům hokejky darovali a skupina vysokoškoláků kolem průkopníků českého florbalu Michala Bauera a Petra Chaloupky s nimi hrála asi rok, než se jim je podařilo zničit.

Bohužel u nás nebylo možné nové florbalové hole zakoupit, a tak následovala prodleva až do roku 1991, kdy se díky cestovní kanceláři Excalibur a bratrům Vaculíkovým, kteří přivezli florbalové vybavení ze Švédska, florbal se začal hrát tentokrát ve Střešovicích. V té době také oprášila hokejky skupinka kolem Michala Bauera, dnes prezidenta klubu TJ JM Chodov, a bývalých studentů VŠE.

Třetí cesta florbalu do Čech je spojena s východočeskou Jaroměří, kam přivezli unihokey švýcarští Mettmensstetten Unicorns, kteří byli ve Východních Čechách na předsezónním soustředění v roce 1992.

Rozšíření florbalu za řeku Moravu se zasloužil Marcel Pudich, který spolupracoval ve firmě VDG s prvními průkopníky florbalu v Čechách a přivezl z Prahy florbalové vybavení do Ostravy. Díky jeho iniciativě byly uspořádány na severu Moravy první florbalové turnaje.

Martina a Tomáš Vaculíkovi přivezli do Střešovic první opravdové mantinely v roce 1992. Díky tomu se mohly začít hrát turnaje a sport získával na popularitě. Mezi těmito mantinely byly také odehrány první oficiální turnaje, kvalifikace o 1. ligu a první ročník první florbalové ligy v roce 1994.

Během dalších let se florbal rozšířil do všech koutů republiky. Největší florbalová centra vznikla kromě Prahy a Ostravy také v Liberci a v Brně. Důležitým krokem byla propagace florbalu do škol, vznikají školní týmy a školní ligy.

3.2 Založení a vývoj FBC Liberec [1], [2]

FBC Liberec byl založen 1. 7. 1994, registrován 7. 7. 1994 jako občanské sdružení u Ministerstva financí. Historicky první družstvo FBC Liberec čítalo 13 mužů a 3 ženy, kteří hráli společně. Muži hráli v sezóně 2004/2005 druhou ligu mužů pod jménem FBC Crazy boys Liberec. Dne 25. února roku 1995 vznikl tým žen FBC Crazy girls Liberec, jehož jméno zní dodnes světem ženského florbalu podobně jako Tatran Střešovice v mužském. V roce 1997 přibýly B-týmy mužů i žen. Dnes má FBC Liberec celkem 22 družstev ve všech věkových kategoriích, kromě veteránů.

Elitní družstva mužů, žen, juniorů, juniorek a dorostenců hrají nejvyšší celostátní soutěže pořádané ČFbU. Také žákovské týmy se pravidelně účastní celostátních finálových turnajů, kde obsazují přední příčky.

Největší úspěchy FBC Liberec:

Ženy: Mistr ČR: 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006; 2. místo 2007, 3. místo 2008

PM EZ: 4. místo: 2004, 2006, 2007; 5. místo: 2001, 2006; 6. místo: 2002

Poháru ČFbU: vítěz 2004, 2. místo 2005, 2007

Czech open: 2. místo 2003, 3. místo 2005

Muži: Účastník play off 1. ligy mužů (2002) a play off Fortuna extraligy 2008, 2009

Czech open: vítěz Czech open 2006 kategorie mužů

Juniorky: 2. místo 2008, 2009, 3. místo 2003,

Ostatní družstva: 3. místo na M ČR mladších žáků 2001, 2002

Hlavním cílem klubu je dobrá práce s mládeží a kvalitní sportovní zázemí všem členům klubu. Snahou FBC Liberec je vychovávat hráče pro reprezentační výběry ČR. V současné době jsou v širší národní výběrů ČR čtyři členky FBC Liberec v seniorské kategorii a 7 členek v juniorské kategorii. Hojné zastoupení má klub i v regionálních výběrů žactev.

Zajímavým projektem, kterému se klub již čtvrtým rokem věnuje, je spolupráce při vedení sportovních tříd se zaměřením na florbal na ZŠ Dobiášova.

4 Sportovní trénink [4], [5]

Sportovním tréninkem chápeme složitý a organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví. Při sportovním tréninku dochází k osvojení techniky a taktiky příslušné sportovní disciplíny na základě rozvoje pohybových schopností a dovedností. Přičemž schopnostmi nazýváme částečně vrozené předpoklady k provádění určité pohybové činnosti (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost). Za dovednosti považujeme učením získané předpoklady správně, rychle a úsporně provádět určitou pohybovou činnost.

Florbal řadíme mezi multifaktoriální týmové výkony. O podaném výkonu nerozhoduje jediný faktor, ale kombinace několika vlivů najednou, a to individuálních (somatické vlivy, technika, kondice, taktika a osobnost jedince) i týmových (týmová dynamika, sociální koheze, týmová komunikace, činnostní koheze a činnosti participace). Sportovní trénink by měl brát v úvahu tyto vlivy a měl by být sestaven v co nejvšestrannějším pojetí a zároveň respektovat specializaci.

4.1 Složky a parametry sportovního tréninku

Složky sportovního tréninku:

A, kondiční příprava – zabývá se rozvojem pohybových schopností;

B, technická příprava – jejím obsahem je nácvik pohybových dovedností;

C, taktické příprava – nacvičujeme v ní vedení sportovního boje;

D, psychologická příprava – zaměřuje se na ovlivňování psychických stavů, odolnost, motivaci, myšlení, vnímání, rozhodování apod.

Parametry sportovního tréninku:

A, doba zatížení – časový úsek, v němž dochází k zatížení;

B, doba odpočinku – časový úsek, v němž dochází ke krátkodobé adaptaci na zatížení;

C, intenzita zatížení – přímo úměrná rychlost pohybu; udává stupeň úsilí, se kterým provádíme daný pohyb;

D, počet opakování (sérií) – celkový počet opakování fáze zátěže a odpočinku;

E, charakter odpočinku – způsob jakým provádíme odpočinek : aktivní x pasivní.

4.2 Zdroj energie pro pohyb

Z hlediska teorie zdrojů energie potřebné pro pohyb rozlišujeme 2 způsoby štěpení, 3 zdroje krytí a 4 zóny energetického krytí.

Způsoby štěpení:

A, aerobní – za přístupu kyslíku;

B, anaerobní – bez přístupu kyslíku; v situaci, kdy přístup kyslíku nestačí spotřebě kyslíku, tělo se dostává do tzv. „kyslíkového dluhu“, projevuje se zadýcháváním.

Zdroje energetického krytí:

A, makroergní fosfáty

B, cukry - sacharidy na bázi glykogenu

C, tuky – po 20 – 30 minutách výkonu při 50-60 procent max. SF

Zóny energetického krytí (Obr. 2):

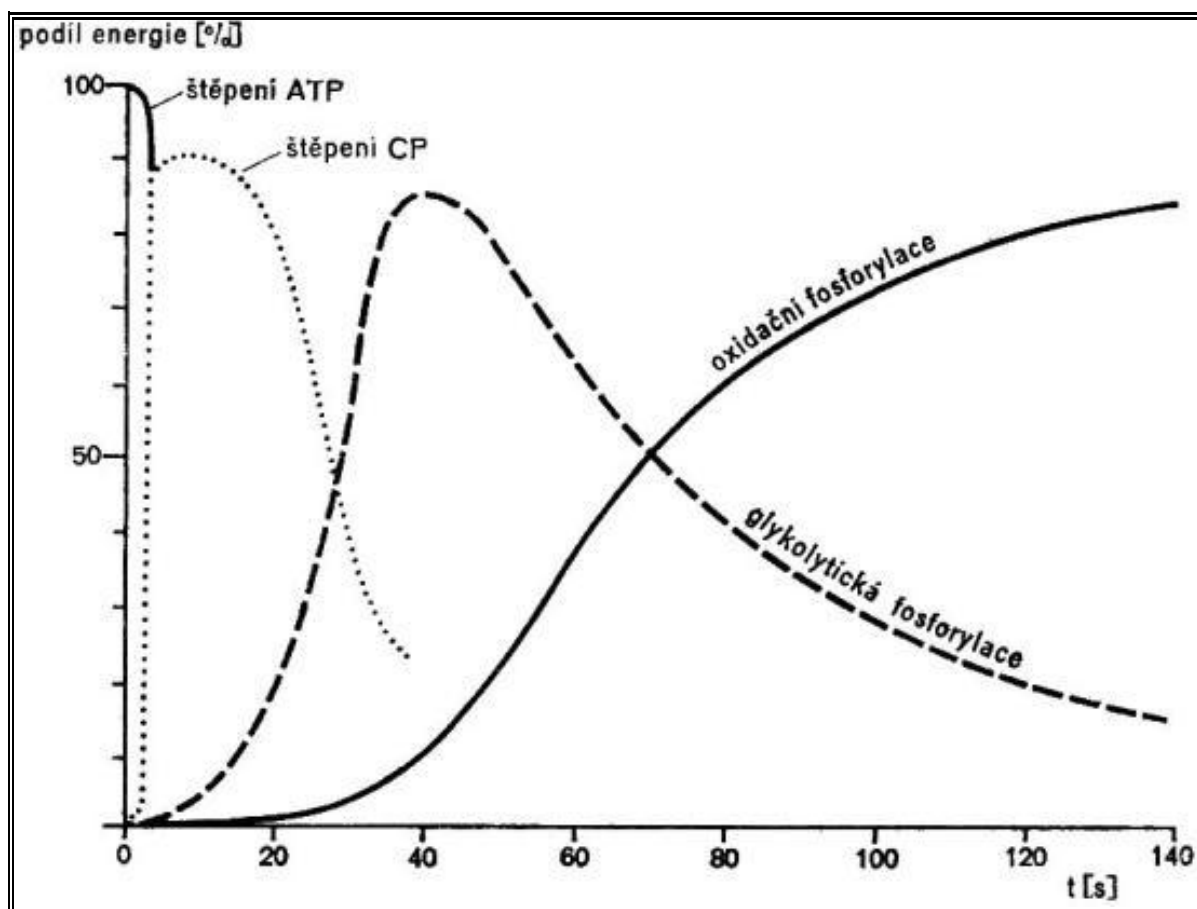
A, ATP-CP: anaerobně alaktátová zóna; jako zdroje okamžitého krytí slouží adenosin trifosfát a kreatin fosfát; tento způsob úhrady slouží jako pohotový zdroj energie na prvních cca 10-15 sekund výkonu.

B, LA: anaerobně laktátová zóna; bez přístupu kyslíku, za vzniku laktátu, zdrojem energie je glukóza ve svalech a z jater; 2-3 minuty výkonu

C, LA-O₂: aerobně laktátová zóna, smíšená zóna; s přístupek kyslíku, za vzniku laktátu; 5-10 minut výkonu

D, O₂: aerobní alaktátová zóna; za přístupu kyslíku bez vzniku laktátu

Obrázek č. 2: Průběh získávání energie [6]



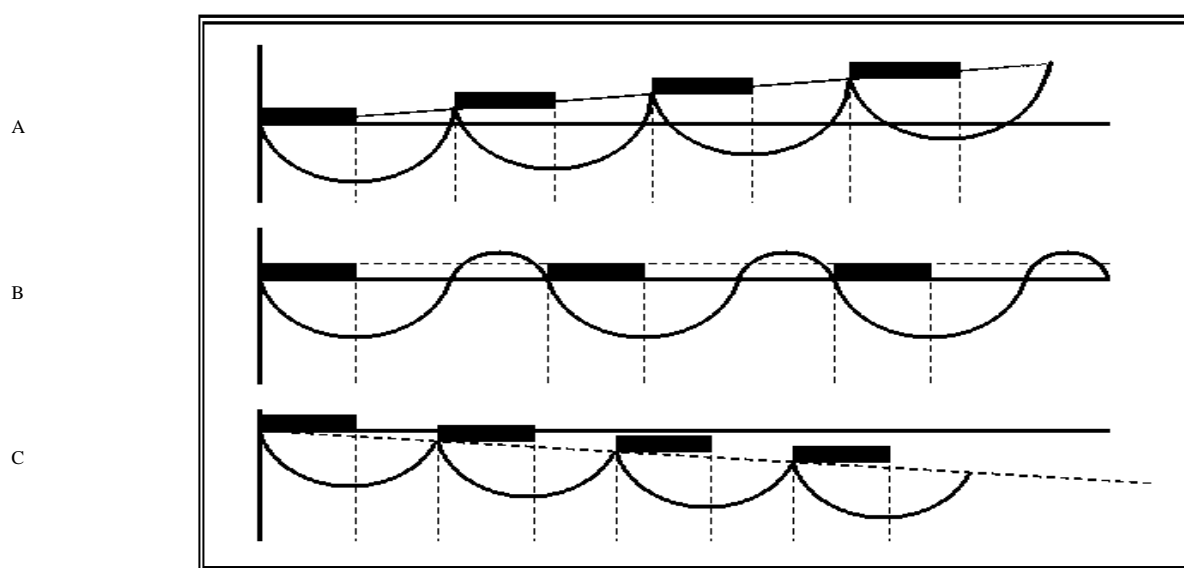
4.3 Superkompenzace [7]

Efekt superkompenzace je založen na správném načasování následující zátěže v procesu zotavení. Během zátěže dochází ke štěpení ATP a snižují se její zásoby ve svalových vláknech. Při resyntéze ve fázi zotavování organismus zvýší zásoby ATP, CT a glykogenu ve svalech nad hranici původních zásob. (Při práci v malé intenzitě se k ní pouze přiblíží.) V tomto okamžiku je nevhodnější okamžik pro započetí další zátěže (A). Celková výkonnost roste s každou další zátěží.

V opačném případě, při příliš pozdním (B) nebo včasném (C) dochází k snížení celkové trénovanosti. Ke špatnému určení nástupu superkompenzace většinou nastává po příliš dlouhém či intenzivním tréninku. Zjednodušeně řečeno na trénovanost jedince nemá jen tréninková zátěž, ale i délka a způsob regenerace.

„Efekt superkompenzace se však využívá i ve výživě, kde tréninkem cca. 3-7 dní před vrcholnou akcí, vyčerpáte zásoby glykogenu a to téměř zcela. Poté dodáte organismu stravou vysoké množství sacharidů a tím zásoby glykogenu ve svalech i játrech značně zvýšíte oproti normálu. Efekt superkompenzace je naprosto stejný.“ jak uvádí Karel Kopr. [8]

Obrázek č. 3: Frekvence zatěžování [9]



Tabulka č. 3: Hodnoty doby superkompenzace

Energetické zdroje	doba trvání	doba nástupu superkompenzace
ATP - CP	5 s.	4 – 5 min.
ATP - CP	20 s.	20 – 30 min.
LA	40 s.	60 min.
LA – O ₂	15 min.	12 hod.
O ₂	2 hod.	2 – 3 dny
O ₂	5 hod.	4 – 5 dnů

4.4 Optimální rozvoj schopností u dětí

Děti nejsou malí dospělí. Mají rozdílnou stavbu těla, psychiku, vnímání a sociální vztahy. Mezi hlavní úkoly sportovní přípravy dětí patří zajistit zdravý fyzický i psychický vývoj, vytvořit pozitivní vztah ke sportu, naučit je danému sportu. Sport nikdy nesmí dítě poškodit.

Věkové a vývojové zákonitosti:

A, 6-7 let: období pohybového neklidu; u dětí v tomto věku doznívá pohybový luxus; nestálost, živost a neustálý pohyb;

B, 8-10 let: zlatý věk motoriky; nejsnadnější učení pohybových dovedností; stačí dokonalá ukázka a učení probíhá samo;

C, 10-12 let: do nástupu puberty; ještě možné snadné učení

D, 12-14 let: puberta; výrazné omezení učení; začíná se vytvářet vztah ke sportu nejen jako hře, ale také povinnosti; snaha upevňovat zájem o sport, ale současně neutralizovat názor, že sport je smyslem života.

Tabulka č. 4: Doporučené poměry částí pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností dle věkových kategorií

Kategorie	Věk	Rychlost	Obratnost	Síla	Vytrvalost	Hry
Přípravka	6 – 10	20 %	30 %	0 %	10 %	40 %
Elévové	10 – 12	20 %	20 %	10 %	15 %	35 %
Mladší žáci	12 – 14	20 %	20 %	10 %	15 %	35 %
Starší žáci	14 – 16	20 %	15 %	15 %	20 %	30 %
Dorostenci	16 – 18	20 %	15 %	20 %	25 %	20 %
Junioři	18 – 20	20 %	15 %	20 %	25 %	20 %

Pedagogické zásady:

A, zásada uvědomělosti a aktivity – je důležité pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti a rozpoznání vlastních chyb; při nacvičování by se děti měly aktivně zúčastnit a podílet se na výsledku;

B, zásada názornosti – využívání množství přímých a nepřímých prostředků k rychlému a co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu; základním požadavkem je kvalitní provedení ukázky;

C, zásada soustavnosti – naučené dovednosti a znalosti by měly v krátkodobém i dlouhodobém horizontu na sebe navazovat a utvářet ucelený systém; vytváří požadavek pravidelné a systematické práce dle vypracovaného plánu tréninkového cyklu.

D, zásada přiměřenosti – rozsah, obsah, obtížnost tréninkového zatížení a způsob trénování by měly odpovídat stupni psychického a fyzického rozvoje dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem; zatížení by se mělo zvyšovat postupně, nikoli skokově; prostředkem realizace zásady může být rozdělení dětí do malých skupin;

E, zásada trvalosti – podstatou je efektivní zapamatování a praktické použití vědomostí a dovedností, které se dítě učí; pohybové dovednosti, vědomosti a návyky se časem vytrácejí, proto je nutné plánovat tréninkový proces, stupňovat přiměřené požadavky, obměňovat cvičení, pravidelně kontrolovat dosaženou úroveň rozvoje a podle toho dále postupovat.

Dvě cesty dlouhodobé koncepce tréninku dětí

1, Raná specializace:

Na děti je pohlíženo prostřednictvím tréninku dospělých. Trenér na klade tvrdé požadavky, kterým se dítě musí přizpůsobit. Vše je podřízeno okamžitému výkonu. Využívají se prostředky vedoucí k rychlému dosažení cíle. Dochází k monotónnosti, jednostrannému zaměření. Dítě disponuje omezenou škálou pohybů a rostou tak i zdravotní rizika spojená se svalovými disbalancemi. Ranou specializací se limituje pozdější tréninkový rozvoj.

2, Trénink odpovídající vývoji:

Vycházíme z toho, že děti nemohou zvládat vše a hned. Zatížení je přiměřené věku a schopnostem dětí. Výkon je chápán jako perspektivní cíl. Důležitější než výsledek je elán, nasazení, radost a prožitek dětí. Cílem je vytvořit vhodné předpoklady pro pozdější rozvoj. Vytváříme co nejširší základnu pohybů prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

Všestrannost dělíme:

A, všeobecná – veškeré pohybové činnosti;

B, specializovaná – charakter využívaných tréninkových prostředků využívá pohybové činnosti daného sportovního odvětví;

C, speciální – spíše didaktické; např. v kolektivním umění hrát na všech postech.

4.5 Struktura tréninkové jednotky

1, Úvodní část:

Je vždy situována na začátek tréninku. Jejím úkolem je psychicky fyzicky připravit na následné zatížení v hlavní, případně průpravné části. Psychická příprava spočívá v uvědomění si, že začíná trénink. Trenér obvykle provede v úvodní části seznámení s tréninkem, docházku aj. formality. Samotné rozcvičení rozdělujeme na:

A, zahřátí a prokrvení organismu – aktivace srdečně cévního a dýchacího systému; používáme jednoduché prostředky, např. rozběhání, hru na babu, frisbee, fotbal, házená;

B, protažení hlavních svalových skupin – aktivace hybného systému; pomalá protahovací cvičení s využitím maximálního rozsahu pohybů v kloubech.

2, Průpravná část:

Jejím úkolem je připravit organismus jako celek, zabezpečit zdroje krytí pro pohyb, optimalizovat činnost funkčních systémů a centrální nervové soustavy (dále jen CNS). Využíváme cvičení sloužící jako průprava pro hlavní část.

3, Hlavní část:

Plní cíl tréninku a je v ní situováno zatížení. Obsahem může být rozvoj jedné i několika schopností nebo dovednost dle fyziologických zákonitostí. Respektuje množství energetických zdrojů pro pohyb a aktivitu a únavu CNS. Posloupnost cvičení:

A, koordinačně náročná cvičení – vyžadují vysokou úroveň aktivity CNS; cvičení málo energeticky náročná; požadavek na soustředění a udržení pozornosti; př. opičí dráhy, akrobatická a gymnastická cvičení, nácvik techniky, nácvik nových herních variant;

B, rychlostní cvičení – relativně vysoká aktivita CNS; vysoká energetická náročnost; značná

volní aktivitu a motivaci; max. rychlost pohybu; polohové starty, sprinty, soutěživé hry;

C, silová cvičení – nevyžadují velkou míru aktivace CNS; ani velké množství energie; různá úpolová, přetahovací, přetlačovací a posilovací cvičení;

D, vytrvalostní cvičení – řadíme na závěr hlavní části; podstatou je vyčerpání energetických zdrojů; velkou roli hraje vůle vydržet.

4, Závěrečná část

Slouží k uklidnění organismu a nastartování regeneračních procesů. Dělíme ji na části dynamickou, kdy cvičíme v nízké intenzitě zatížení, a část statickou, kdy protahujeme nejčastěji zapojované svaly v tréninku. V tréninku dětí zařazujeme kompenzační a vyrovnávací cvičení jako prevenci proti vzniku svalových disbalancí. Trenér může na úplný závěr provést stručné shrnutí tréninku a motivovat děti pro další přípravu.

Tabulka č. 5: Příklad časové struktury TJ

délka tréninku	úvodní část			hlavní část				závěrečná část	
60 min.	3	7	5	10	10	-	15	5	5
75 min.	3	7	5	15	10	10	15	5	5
90 min.	3	12	10	10	15	15	15	5	5
90 min.	3	12	10	-	-	25	25	5	10

V celé této kapitole, zejména při tvorbě tabulek, jsem jako zdroj použila kromě již zmíněných zdrojů [4], [5] své zápisky z přednášek školení trenérů florbalu licence B a C. Školení bylo pořádáno v letech 2006 a 2005 ČFbU za vedení Bc. Karla Vancla, hlavním přednášejícím PaedDr. Perič Tomáš, Ph.D. a Mgr. Zdeněk Skružný.

5 Teoretický základ florbalu

5.1 Herní činnosti, kombinace a systémy [9]

Veškeré florbalové dovednosti dělíme podle Skružného na tři základní kategorie: herní činnosti, kombinace a systémy. Herní činnosti jednotlivce jsou základem pro herní kombinace, ze nichž dále vychází herní systémy. Podrobnější zpracování tohoto tématu se nachází v příloze č. 2.

5.1.1 Herní činnosti jednotlivce

Herními činnostmi jednotlivce chápeme základní činnosti hráče. Jejich zvládnutí je nutné pro další kombinace a systémy. Dělíme je na:

A, Útočné herní činnosti

Jedná se o základní činnosti používané při útočení hráče v poli. Jsou dále využívány v herních kombinacích a herních systémech. Mezi útočné HČJ řadíme hokejový a florbalový driblink, vedení míčku tlačení, tažením a driblinkem, uvolňování hráče s míčkem i bez míčku, zpracování a přihrání míčku, střelba, tečování, dorážení a často opomíjené vhazování.

Uvolňování hráče s míčkem dělíme dle způsobů provedení na obehrání soupeře driblinkem, otočením prohozením či obhozením. Uvolnění hráče bez míčku je možné převzetím přihrávky spoluhráče, střelbou z přihrávky nebo odvrácením pozornosti soupeře od spoluhráče, který přebírá míček.

Zpracování míčku umožňuje hráči dostat míč pod kontrolu. Přihráním je míněna činnost, kdy hráč usměrňuje míček k některému ze svých spoluhráčů, aby jej mohl přijmout. Přihrávky rozlišujeme dle postavení hokejky na forhendové a bekhendové a dále dle provedení na přihrávky po zemi, vzduchem a od brankáře.

Cílem střelby je dopravit míček do branky soupeře forhendovou nebo bekhendovou stranou

čepel. Střelbu dělíme podle povedení na střelbu švihem (tahem), přiklepnutím a golfovým úderem. U malých dětí preferujeme střelu švihem, která vychází z přihrávky se zapojením práce zápěstí. Základním předpokladem, je získání citu pro míček.

B, Obranné herní činnosti

V podstatě začínají tam, kde útočné obranné činnosti končí. Mají za cíl znemožnit soupeřovu rozehrávku, přímou nebo nepřímou získat míček. Důležitou roli hraje komunikace mezi hráči. Mezi obranné HČJ řadíme obsazování hráče s míčem nebo bez míčku, obsazování hráče v prostoru a obranu prostoru, blokování střel. Nácvik blokování a zaklekávání střel bývá pro hráče nepříjemný. Je dobré na situaci předem připravit, mohou si vzít dlouhý oděv pro zmírnění bolesti.

C, Herní činnost brankáře

Postavení brankáře v týmu je zcela odlišné od ostatních hráčů. Brankář odehraje celý zápas a jsou na něj kladeny podstatně větší nároky na soustředění a psychiku. Proto by měla být část tréninku zaměřena na rozvíjení dovedností brankáře. Odlišné by mělo být již rozcvičení brankáře. Klademe důraz na stehenní svalstvo a oblast třísel, zahřátí rukou. Hráči by si měli uvědomovat, že při přípravě gólmána na trénink nebo zápas a není důležité, kolik vstřelí gólů. Nejprve střel lehké a postupně těžší míčky.

Brankářské minimum je zvládnutí základního postoje v kleče, pohyb po brankovišti a za brankou, chytání, vyražení střel, zmenšování střeleckého úhlu a vyhození míčku za účelem založení útoku. Brankář by měl zvládat situace spojené s cloněním a přečíslením soupeře. Měl by umět řešit standardní situace při rozehrě soupeře a v situaci jeden na jednoho.

5.1.2 Herní kombinace

Herními kombinacemi chápeme záměrnou spolupráci dvou a více hráčů s cílem společně vyřešit danou situaci. Při útoku rozlišujeme kombinace přihráj a běž, křížení hráčů s možností předat si míček, clonění, zpětnou přihrávku, nahození vysokého míčku (tzv. lob), vhazování a rozehrání standardních situací. Poslední jmenované mají často rozhodující utkání vzhledem ke

stále větší vyrovnanosti týmu. Pro správné provedení HK je nutné zvládnutí HČJ a timing.

Obranné herní kombinace jsou reakcí na vzniklou útočnou herní kombinaci soupeře. Velký vliv na jejich úspěšné provedení má verbální i neverbální komunikace mezi hráči a jejich souhra. Rozlišujeme obranné herní kombinace: zajišťování, zdvojování hráče soupeře, přebírání hráčů soupeře, odstupování a osobní bránění.

5.1.3 Herní systémy

Herní systémy jsou záměrné způsoby vedení hry celého týmu s útokem i obranně s předem vymezenými úkoly hráčů, skupin i celého družstva pro utkání nebo jeho část. Mezi útočné řadíme postupný útok, rychlý útok, protiútok a přesilovou hru. Způsoby útoku volíme v rámci taktiky v závislosti na způsobech obrany soupeře a schopnostech vlastních hráčů.

Podle teorie máme dva základní obranné herní systémy, a to osobní a zónovou obranu. V praxi používáme z pravidla kombinovanou obranu, jež buď více inklinuje k osobní nebo zónové obraně. Osobní obrana využívá párování hráčů na hřišti bez ohledu na postavení hráčů v prostoru. Zónová obrana rozděluje hřiště na pomyslné části, za které mají hráči zodpovědnost bez ohledu na to, zda se v ní nachází soupeř či ne. Nejčastěji se hráči 2-1-2 nebo 1-2-2 od branky soupeře. V početním oslabení 2-2 nebo 1-2-1, případně 2-1 nebo 1-2. Zónová obrana klade velké nároky na disciplínu a taktickou vyspělost.

5.2 Teorie florbalu a morality

Trénování jakékoli mládeže by se mělo rozdělovat do několika částí. Základem by mělo být samozřejmě samotné tréninkové zatížení za účelem správného rozvoje pohybových schopností, dovedností a zvýšení trénovanosti jedince. K čemuž v případě florbalových velkých klubů již skutečně dochází.

Bohužel jsou stále opomíjeny i další stránky rozvoje jedince. Dostatečně si neuvědomujeme, že nevychováme pouze sportovce, ale také osobnosti pro společnost. U dětí je třeba utvářet mravní ideál. Své normy a hodnoty získáváme v průběhu života. Proto je nutné si uvědomit, že veškeré naše chování je přejímáno i florbalovou mládeží. Jako trenéři, rodiče, dospělí se stáváme vzory pro jejich chování, normy a hodnotový systém.

Je nutné klást důraz na konání správných a prospěšných věcí. Mezi morální minimum řadíme: úctu a pochopení k druhým lidem, lásku ke svému okolí, sportu a činnostem, které dělám, upřímnost ve vztahu k druhým, odpovědnost za své chování, ochotu spolupráce, právo na vlastní názor. Stanovujeme si pravidla: včasný příchod, 100% připravenost na trénink, pozitivní přístup, nutnost omluvy neúčasti, volíme kapitána jako zástupce názoru týmu.

Ve florbale je základním zvykem a normou, že si všichni tykají. Tedy s výjimkou pánů starší generace a malých klubů s několika družstvy. Je naprosto obvyklé, že malý elév vítá slovem „ahoj“ trenéra mužské reprezentace. Zdůrazňuje to blízkost a důvěru v osobních vztazích. Trenér by se měl zajímat o morální projev svých svěřenců na trénincích a sportovních akcích, ale i ostatní aktivity ve volném čase. Měl by znát jeho studijní prospěch, rodinné poměry.

5.3 Hygiena a výživa [10]

5.3.1 Hygiena ve sportu

Mezi základní hygienické požadavky nutno zařadit převlékání se do tréninkového oblečení před a po tréninku, používání specializované sportovní obuvi. Svěřenec by měl chodit na trénink upravený, čistý a v oblečení odpovídající sportovní aktivitě. Do haly sálová obuv, kraťasy, tričko, popř. mikinu. Ven běžecká obuv, oblečení v závislosti na počasí. Po každé sportovní zátěži se sprchujeme, klademe důraz na hygienu nohou a obuvi. Ručník, oblečení a láhev s pitím si nepůjčujeme. Dbáme na dodržování čisté a špinavé zóny na hale.

5.3.2 Strava jedince

Dnešní mládež nemá správné stravovací návyky. Pravděpodobně ani nevědí, jak by se měl stravovat sportovec před zápasem, v průběhu turnaje, v nesoutěžním období. Sportovní výživa by měla být pestrá, vyvážená a poskytovat sportovci dostatečné množství energie, minerálů, stopových prvků a vody, potřebných pro sportovní výkon. Nic méně je nutné podotknout, že by se jedinec měl stravovat v průběhu a před sportovním výkonem stravovat dle svých zvyklostí. V závodní den nikdy nezkoušíme nové potraviny a nápoje.

Denní příjem by měl být rozdělen do 5-6 dávek jídla, obsahovat správný poměr bílkovin, tuků a cukrů. Poslední velké jídlo by nemělo být konzumováno později než 2,5 – 3,5 hodiny před začátkem zápasu. Obecně lze doporučit 5g sacharidů na kg tělesné hmotnosti 4 hodiny před zápasem a 1-2 gramy hodinu před zápasem. Ve stravě bychom měli preferovat složité cukry před jednoduchými, tedy těstoviny, rýži, ovoce a zeleninu před sladkostmi. Během a bezprostředně po sportovní aktivitě konzumujeme potraviny vysoké glykemické hodnoty. Snižuje hladinu inzulínu a zrychluje tak regeneraci.

Lze využít i efekt sacharidové superkompenzace. Funguje na stejném principu: 3-7 dní před vrcholem vyčerpáme zásobu glykogenu z rychlých i pomalých svalových vláken. Zásobu opětovně doplníme bezprostředně před začátkem soutěže konzumací velkého množství sacharidů. Tím stoupne zásoba glykogenu v krvi.

5.3.3 Pitný režim

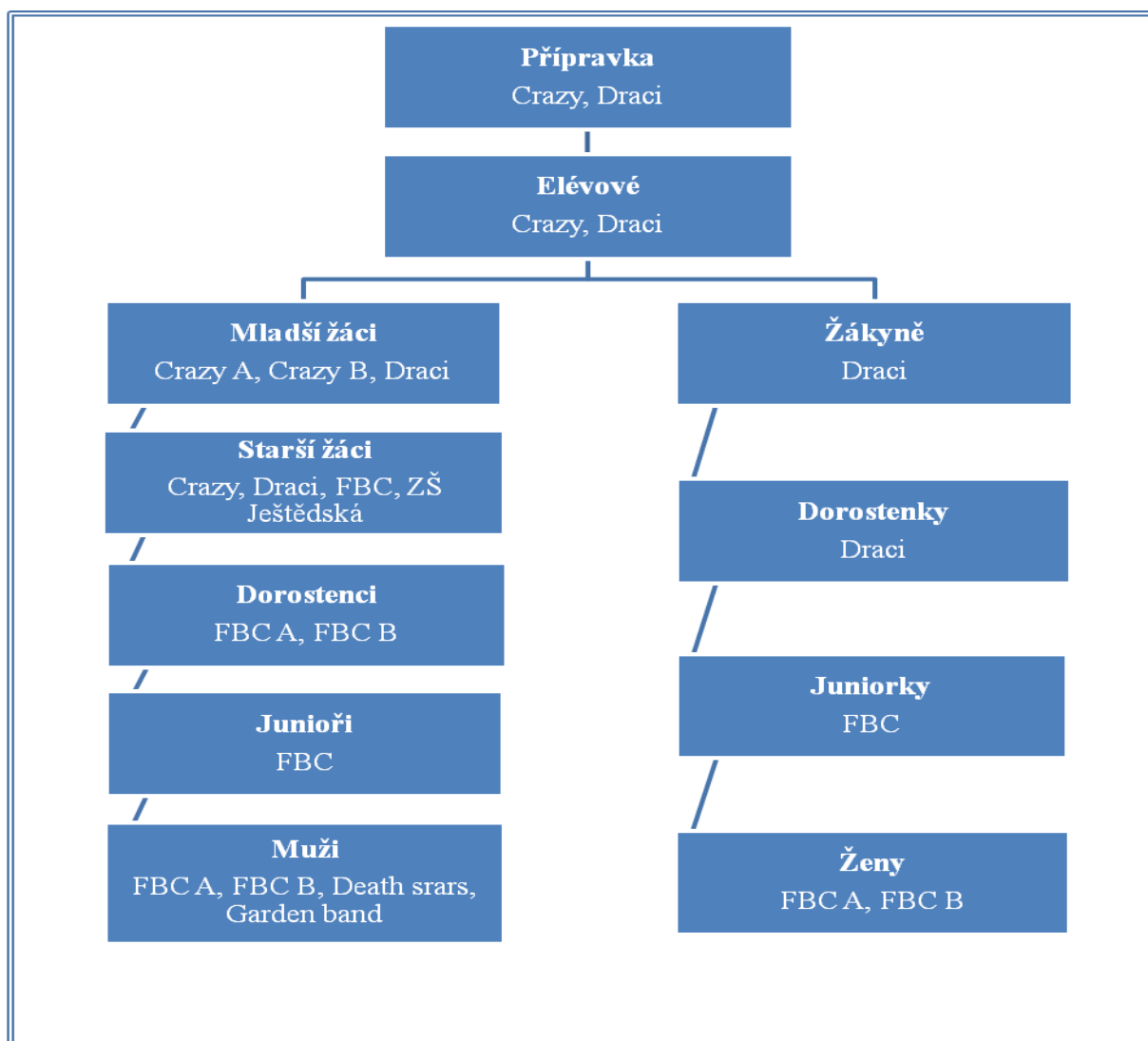
Jedinec by měl vypít 2 litry tekutin denně, u sportovce je to 2-3 litry během zátěže. A to 0,5 litru 1,5-1 hodiny před zápasem, 100-200 ml 5-10 minut před utkáním a na každých 15 minut výkonu. Dále 200-400 ml bezprostředně po skončení zátěže a 1 litr v průběhu následujících 24 hodin pro doplnění ztráty tekutin v těle. Pro lepší vstřebávání doporučujeme hypotonické nápoje. Dostatečné množství v těle podporuje látkovou výměnu.

6 V ý c h o v a m l á d e ž e F B C L I B E R E C

6.1 S t r u k t u r a d r u ž s t e v

Pro sezónu 2008/2009 má FBCL celkem 23 družstev, 637 členů a z toho 550 aktivních. FBC pod sebou sdružuje další dvě občasná sdružení (Crazy team a Draci), které se starají o výchovu florbalové mládeže pro elitní kategorie FBC. Od sezóny 2009/2010 budou kluby Draci a Crazy team zaniknou. Nyní lze dělit družstva FBCL na FBCL, ZŠ Ještědskou, Draky a Crazy team.

Obrázek č. 4: Struktura družstev FBC



6.2 Tréninkové zatížení jednotlivých kategorií

Obecně lze říci, že příprava a elévové by měli mít všeobecnou přípravu, mladší a starší žáci přípravu specializovanou, dorostenci a junioři speciální a v dospělé kategorii by měla být příprava vrcholová. Nárůst a specializace tréninkové zátěže by měl být pozvolný.

Dítě by mělo trénovat vždy s lepšími. Od horších se toho tolik nenaučí a ztrácí možnost se dále rozvíjet. V případě talentovaného jedince je možné umožnit jeden nebo více tréninků ve starší kategorii. Dítě by mělo pendlovat mezi kategoriemi nebo se zaměřit na jednu, neabsolvovat tréninky a zápasy obou kategorií. Hrozí nebezpečí přetrénování.

Do věku mladších žáků jsou dívky schopny trénovat s chlapci. Ve starších kategoriích není tréninkové zatížení příliš rozdílné, ale proces vedoucí k jejich zvládnutí ano. Například u herních kombinací jsou chlapci mnohem kreativnější. Při nácviku dávají přednost variabilitě provedení jednotlivých činností. U dívek je potřeba většího opakování, jejímž výsledkem je daleko preciznější a přesnější provedení. V této kapitole budeme hovořit v mužském rodu, ačkoli je možné obdobnou přípravu použít i u dívek.

Tabulka č. 7: Sportovní příprava hráčů

E t a p a	K a t e g o r i e	V ě k	C h a r a k t e r p ř í p r a v y	% p o d í l v š e s t r a n n ě / s p e c i á l n í
1.	P ř í p r a v k a	5 - 10	V š e s t r a n n á	80/20
2.	E l é v o v é	10 – 12	V š e s t r a n n á	60/40
3.	M l a d š í ž á c i	12 – 14	V š e s t r a n n ě s p e c i a l i z o v a n á	50/50
4.	S t a r š í ž á c i	14 – 16	V š e s t r a n n ě s p e c i a l i z o v a n á	40/60
5.	D o r o s t e n c i	16 - 18	S p e c i á l n í p ř í p r a v a	30/70
6.	J u n i o ř i	18 – 20	S p e c i á l n í p ř í p r a v a	30/70
7.	S e n i o ř i	20 -	V r c h o l o v á p ř í p r a v a	10/90

6.2.1 Přípravka

Trénink by měl být zaměřený na zvládnutí všech pohybových dovedností, základů techniky a všestranný rozvoj pohybových schopností. Cílem je naučit děti pravidelně trénovat, podřizovat se kolektivu, dodržovat pravidla florbalu a fair play. Pestrá cvičení nízké intenzity s emocionálním nábojem, prováděné herní, zábavnou a soutěživou formou.

Tabulka č. 7: Fáze makrocyklu - Přípravka

Období:	Přípravné období	Předzávodní a závodní období
Délka trvání	polovina května - červen	konec srpna - květen
Počet TJ	2 x	2 x
Délka TJ	60 - 90 min.	60 min.
Počet utkání		3 - 4 miniturnaje
Soustředění	konec srpna; 1 týden; TJ: 60 - 90 min. 3x denně: 2x hala, 1x venku	

Teoretická příprava:

Teorie florbalu: základy pravidel, pravidla malého florbalu, základy gestikulace rozhodčích.

Kultura sportu: základy hygieny, denní režim, zásada fair play.

Praktická příprava:

- Obratnostní, koordinační a rychlostní cvičení
- Krátký a dlouhý dribling na místě
- Krátký a dlouhý dribling v pohybu
- Tlačení a tažení míčku
- Vedení míčku v jednoduchých slalomových drahách
- Základy přihrávání
- Drobné hry
- Malý florbal

6.2.2 Elévvové

Tabulka č. 8 : Fáze makrocyklu - Elévvové

Období:	Přípravné	Předzávodní	Závodní	Přechodné
Délka trvání	pol. května - červen	kon. srpna - září	pol. září - duben	první pol. května
Počet TJ	2x	3x: 2xH, 1xV	2x	1x venku
Délka TJ	90 min.	60 – 90 min.	60 min	60 – 90 min
Počet utkání		1x miniturnaj	14x dvojzápas + 1-2 turnaje	
Soustředění	konec srpna; 1 týden; 90 – 120 min. 3x denně: 2x hala, 1x venku			

Teoretická příprava:

Teorie florbalu: základy pravidel, gestikulace rozhodčích, základní postoj, přihrávka, základy historie florbalu ve světě a u nás.

Kultura sportu: základy hygieny, denní režim, stravovací návyky pitný režim, zásada fair play, základy strečinku.

Praktická příprava:

- Základy běžecké abecedy
- Obratnostní, koordinační a rychlostní cvičení
- Strečink

Florbalové dovednosti:

Vedení míčku

Vedení krátkým a dlouhým driblingem v běhu vpřed, dribling florbalový, tažení, tlačení

Vedení míčku v slalomových drahách popředu i pozadu s obratnostními prvky: přeskokování,

podbíhání překážek (kontrola míčku)

Uvolňování hráče s míčkem

Základy kličky

Základy klamání

Krytí míčku tělem

Přihrávání a zpracování míčku

Přihrávání a zpracování na forhend a bekhend

Přihrávání s důrazem na přesnost

Přihrávání v běhu vzad

Obsazování hráče s míčkem

Základy odebírání míčku všemi způsoby

V obsazování hráče s míčkem učit hráče řešit situace svým obratnostním pohybem

6.2.3 Mladší žáci

Tabulka č. 9 : Fáze makrocyklu – Mladší žáci

Období:	Přípravné	Předzávodní	Závodní	Přechodné
Délka trvání	červen	kon. srpna - září	září – pol. května	druhá pol. května
Počet TJ	2x	3x: 2xH, 1xV	2x	1x venku
Délka TJ	90 min.	60 – 90 min.	60 min	60 – 90 min
Počet utkání		1x miniturnaj	14x dvojzápas + 2-3 turnaje	
Soustředění	konec srpna; 1 týden; 60 min. 4x denně: 2x hala, 2x venku			

Teoretická příprava:

Teorie florbalu: pravidla florbalu, herní činnosti jednotlivce, základy herních kombinací, historie florbalu ve světě a u nás, vznik a struktura klubu.

Kultura sportu: základy hygieny, denní režim, základy výživy, etický kodex sportovce, zásady strečinku.

Praktická příprava:

- Zdokonalování se v běžecké abecedě
- Obratnostní, koordinační a rychlostní cvičení
- Odrazová cvičení
- Strečink

Florbalové dovednosti:

Vedení míčku

Zdokonalení vedení míčku všemi způsoby /krátký, dlouhý dribling, florbalový driblink, tlačení, tažení/

Nácvik vedení míčku bez zrakové kontroly

Uvolňování hráče s míčkem

Klička po ruce i přes ruku, dlouhá klička do jedné ruky

Zdokonalování a automatizace základních způsobů klamání /míčkem, tělem, hokejkou/

Situace 1 – 1

Uvolňování bez míčku

Návyk neustálého pohybu a hledání volného prostoru pro přihrávku

Uvolňování změnou směru a rychlosti

Nácvik základního pohybu pro založení útoku v OP

Přihrávání a zpracování míčku

Zdokonalování přihrávání a zpracování přihrávky po ruce i přes ruku na krátkou a střední vzdálenost

Nácvik přihrávek na dlouhou vzdálenost.

Přihrávky přes překážku

Nácvik přihrávky vzduchem

Nácvik zpracování nepřesných přihrávek různými způsoby

6.2.4 Starší žáci

Tabulka č. 10 : Fáze makrocyklu – Starší žáci

Období:	Přípravné	Předzávodní	Závodní	Přechodné
Délka trvání	červen	pol. srpna - září	září – duben	první pol. května
Počet TJ	3x: 1xH, 2xV	3x: 2xH, 1xV	3x	1x venku
Délka TJ	60-90 min.	60 min.	90 min	90 – 120 min
Počet utkání		1x turnaj	14x dvojzápas + 2-3 turnaje	
Soustředění	konec srpna; 1 týden; 60-90 min. 4x denně: 2x hala, 2x venku			

Teoretická příprava:

Teorie florbalu: pravidla florbalu, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, základy herních systémů, základy grafického značení, hodnocení utkání v jednoduché formě, historie florbalu, historie klubu.

Kultura sportu: hygiena a životospráva sportovce, denní režim, zásady první pomoci, základy regenerace.

Praktická příprava:

Běžecská abeceda

Obratnostní, koordinační, rychlostní, vytrvalostní a silová cvičení

Odrážková cvičení

Strečink

Florbalové dovednosti

Vedení míčku

Zdokonalování vedení míčku bez zrakové kontroly

Vedení míčku v koordinačně náročných situacích /malý prostor, prudké změny směru/

Vedení míčku jednou rukou

Nácvik zpětné kličky v těsné blízkosti mantinelu

Další způsoby kliček

Uvolňování hráče s míčkem

Využití klamání a kličky při situacích 1 – 1 na malém prostoru, ve ztížených podmínkách

Nácvik a zdokonalování netradičních typů kliček a jejich užití v herních situacích

Zdokonalování uvolňování protisměrnou kličkou

Uvolňování hráče bez míčku

Změnou směru a rychlosti

„Timing“ – správné načasování pohybu

Přihrávání a zpracování míčku

Přihrávání v situaci osobního souboje

Přihrávání přes hůl protihráče

Nácvik přihrávky s využitím mantinelu

Zpracování nepřesných přihrávek i v rychlosti

Využití nohou pro příjem přihrávky

Zdokonalování přihrávky vzduchem

Střelba

Zdokonalování střelby tahem a golfovým úderem

Střelba přes ruku

Střelba golfovým úderem po přihrávce i bez přípravy

Speciální koordinační cvičení na střelbu z krátké vzdálenosti od branky /cvičení na koncovku/

Střelba do různých míst branky

Automatizace návyku tečování a dorážení

Zdokonalování obratnosti před brankou při zakončení

Obsazování hráče s míčkem

Napadání soupeře s míčkem pohybem vpřed

Využívání hry tělem v osobních soubojích

Odebírání míčku

Nácvik okamžité přihrávky po vítězném osobním souboji

Obsazování hráče bez míčku

Volně, těsně

Postavení mezi soupeřem a vlastní brankou a mezi soupeřem s míčkem a bez míčku

Řešení situace 2 – 2 a 3 – 2 pomocí přebírání a zajišťování

Blokování střel

Osobní zodpovědnost za chycení míčku

Blokování všemi způsoby

Kombinace

Přihraj a běž

Zpětná přihrávka

Řešení herních situací 2-1 a 3-2 pomocí křížení a zpětné přihrávky

Nácvik obranných kombinací – zdvojování, přebírání, odstupování

Využití přenesení hry ze silného do slabého prostoru

Spolupráce

Zdokonalení křížení

Zdokonalení řešení situace 1-1 a 2-1

Nácvik základů přebírání a odstupování

Zdokonalení základního pohybu při zakládání útoku

Obranný systém 2-1-2 v pásmu (postavení hráčů)

Hra na celé hřiště, hra na půlce

Různé modifikace průpravných her z hlediska prostorového a početního

Přesilová hra a hra v oslabení

Základní postavení v OP při hře v oslabení 4-5

Postavení při přesilové hře 5-4 v ÚP

Obranné a útočné systémy

Nácvik založení, rozvinutí a zakončení postupného a rychlého útoku

Nácvik pohybu při napadání v útočném pásmu

Nácvik základního postavení v rozestavení 2-1-2 v jednotlivých pásmech

Agresivní napadání dvěma hráči

Čtení hry – přechod z pasivního bránění v agresivní (pouze základy)

Brankář:

Koordinační a obratnostní cvičení s míčkem

Základní postoj

Pohyb v brankovišti

Výhozy

Krytí střeleckého úhlu

Pohyb při hře za brankou

6.2.5 Dorostenci

Tabulka č. 11 : Fáze makrocyklu - Dorostenci

Období:	Přípravné	Předzávodní	Závodní	Přechodné
Délka trvání	květen - červen	srpna - září	září – duben	buben – pol. května
Počet TJ	3x: 1xH, 2xV	3x: 2xH, 1xV	4x: 3xH, 1xV	1x venku, regene.
Délka TJ	90 min.	60 min.	60 - 90 min	90 – 120 min
Počet utkání		1x turnaj	15x dvojzápas + 3 turnaje + 4-5 přátelských utkání	
Soustředění	konec srpna; 1 týden; 60-90 min. 4x denně: 2x hala, 2x venku			

Teoretická příprava

Teorie florbalu: pravidla florbalu, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, základy herních systémů, grafické značení, hodnocení utkání v jednoduché formě, historie florbalu, historie a struktura klubu

Kultura sportu: hygiena a životospráva sportovce, denní režim, zásady první pomoci, základy regenerace, morální kodex sportovce.

Praktická příprava:

Běžecská abeceda

Obratnostní, koordinační, rychlostní, vytrvalostní a silová cvičení

Odrážková cvičení

Strečink

Florbalové dovednosti:

Vedení míčku

Zdokonalení a automatizace vedení míčku v koordinačně náročných situacích

Vedení míčku v situaci 1-1 v osobním souboji ve všech prostorách hřiště, důraz na hru na malém prostoru

Vedení míčku v situacích 1-2

Uvolňování hráče s míčkem

Zdokonalování a automatizace různých typů klíčků a jejich užití v herních situacích

Uvolňování s míčkem při herních omezeních (časové, prostorové, úkolové omezení)

Uvolnění několikanásobnou prudkou změnou směru na malém prostoru

Uvolňování hráče bez míčku

Změnou směru a rychlosti v situaci 1-1

Pohybem vpřed, vzad a různými kombinacemi 1-1

„timing“ – správné načasování pohybu pod tlakem v situaci 1-1

Přihrávání a zpracování míčku

Zdokonalování a automatizace všech druhů přihrávek

Přihrávání a zpracování míčku při nepřesných a prudkých přihrávkách

Zpracování přihrávek o mantinel a kolem mantinelu

Střelba

Zdokonalování všech druhů střelby

Zdokonalování střelby po přihrávce z krátké vzdálenosti při tlaku bránících hráčů

Nácvik techniky přiklepem

Střelba bez přípravy na malém prostoru a pod tlakem

Naběhnutí do střeleckého prostoru a včasné a prudké zakončení pod tlakem

Střelba přes soupeře v blízkosti branky

Kombinace

Zdokonalovat všechny útočné kombinace

Zdokonalovat všechny obranné kombinace

Nácvik útočných kombinací při přechodu půlící čáry v situacích 2-1, 3-1, 3-2, 3-3

Řešení rovnovážných herních situací ve všech prostorách hřiště – 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5

Herní kombinace s využitím „timingu“

Nácvik kombinací s proměnlivým počtem hráčů – 2-1 s přechodem na 2-2, 3-2 s přechodem na 3-3 a obráceně

Nácvik obranných kombinací s přebíráním

Nácvik základního pohybu při malých rotacích v rozích ÚP a jeho využití v jednoduchých herních situacích

Nácvik obrany proti malým rotacím v situaci 2-2

Přesilová hra a hra v oslabení

Základní postavení v OP při hře v oslabení 4-5 – pasivní bránění

Nácvik agresivního bránění v OP při hře 4-5 – rychlý přístup

Nácvik základního postavení při hře v oslabení 3-5

Postavení při přesilové hře 5-4 v ÚP – deštník

Nácvik varianty zakončení 5-4 zpoza branky a další možnosti

Systém v

Nácvik rychlého a postupného útoku

Nácvik založení útoku pomocí překřížení dvou hráčů

Nácvik obranného systému 3-2 v útočném pásmu s přechodem na systém 2-1-2 v obranném pásmu

Seznámení s principy osobního bránění a zónového bránění – využití ve hře

Zásady obsazování při přechodu soupeře do OP

Bekčekink hráčů do obranného postavení

Nácvik přechodu z útoku do obrany

Brankář:

Koordinační a obratnostní cvičení s míčkem

Základní postoj

Pohyb v brankovišti

Výhozy

Krytí střeleckého úhlu

Pohyb při hře za brankou

6.2.6 Junioři

Tabulka č. 12 : Fáze makrocyklu - junioři

Období:	Přípravné	Předzávodní	Závodní	Přechodné
Délka trvání	květen - červen	srpen - září	září – duben	duben – pol. května
Počet TJ	3x: 1xH, 2xV	4x: 3xH, 1xV	4x: 3xH, 1xV	individuální
Délka TJ	90 - 120 min.	60-90 min.	60 - 90 min	
Počet utkání		1x turnaj	30x zápas + turnaj + 6-8 přátelských utkání	
Soustředění	konec srpna; 1 týden; 60-90 min. 4x denně: 2x hala, 2x venku			

Teoretická příprava

Teorie florbalu: pravidla florbalu, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, grafické značení, hodnocení utkání, historie florbalu, historie a struktura klubu.

Kultura sportu: hygiena a životospráva sportovce, denní režim, zásady první pomoci, prevence proti zranění, regenerace, základy teorie dopingů, morální kodex sportovce.

Praktická příprava:

Běžecská abeceda

Obratnostní, koordinační, rychlostní, vytrvalostní a silová cvičení

Odrážková cvičení

Strečink

Florbalové dovednosti:

Vedení míčku

Zdokonalení a automatizace vedení míčku v koordinačně náročných situacích

Vedení míčku v situaci 1-1 v osobním souboji ve všech prostorách hřiště, důraz na hru na malém prostoru

Vedení míčku v situacích 1-2

Uvolňování hráče s míčkem

Zdokonalování a automatizace různých typů klíčků a jejich užití v herních situacích

Uvolňování s míčkem při herních omezeních (časové, prostorové, úkolové omezení)

Uvolnění několikanásobnou prudkou změnou směru na malém prostoru

Uvolňování hráče bez míčku

Změnou směru a rychlosti v situaci 1-1

Pohybem vpřed, vzad a různými kombinacemi 1-1

„timing“ – správné načasování pohybu pod tlakem v situaci 1-1

Přihrávání a zpracování míčku

Zdokonalování a automatizace všech druhů přihrávek

Přihrávání a zpracování míčku při nepřesných a prudkých přihrávkách

Zpracování přihrávek o mantinel a kolem mantinelu

Střelba

Zdokonalování všech druhů střelby

Zdokonalování střelby po přihrávce z krátké vzdálenosti při tlaku bránících hráčů

Nácvik techniky přiklepem

Střelba bez přípravy na malém prostoru a pod tlakem

Naběhnutí do střeleckého prostoru a včasné a prudké zakončení pod tlakem

Střelba přes soupeře v blízkosti branky

Kombinace

Zdokonalovat všechny útočné kombinace

Zdokonalovat všechny obranné kombinace

Nácvik útočných kombinací při přechodu půlící čáry v situacích 2-1, 3-1, 3-2, 3-3

Řešení rovnovážných herních situací ve všech prostorách hřiště – 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5

Herní kombinace s využitím „timingu“

Nácvik kombinací s proměnlivým počtem hráčů – 2-1 s přechodem na 2-2, 3-2 s přechodem na 3-3 a obráceně

Nácvik obranných kombinací s přebíráním

Nácvik základního pohybu při malých rotacích v rozích ÚP a jeho využití v jednoduchých herních situacích

Nácvik obrany proti malým rotacím v situaci 2-2

Přesilová hra a hra v oslabení

Základní postavení v OP při hře v oslabení 4-5 – pasivní bránění

Nácvik agresivního bránění v OP při hře 4-5 – rychlý přístup

Nácvik základního postavení při hře v oslabení 3-5

Postavení při přesilové hře 5-4 v ÚP – deštník

Nácvik varianty zakončení 5-4 zpoza branky a další možnosti

Systém v

Nácvik rychlého a postupného útoku

Nácvik založení útoku pomocí překřížení dvou hráčů

Nácvik obranného systému 3-2 v útočném pásmu s přechodem na systém 2-1-2 v obranném pásmu

Seznámení s principy osobního bránění a zónového bránění – využití ve hře

Zásady obsazování při přechodu soupeře do OP

Bekčeka hráčů do obranného postavení

Nácvik přechodu z útoku do obrany

Brankář:

Koordinace a obratnostní cvičení s míčkem

Základní postoj

Pohyb v brankovišti

Výhozy

Krytí střeleckého úhlu

Pohyb při hře za brankou

6.3 Školení trenérů

V současné době FBC Liberec využívá vzdělávacího systému, který poskytuje ČFbU. Jedná se o školení trenérů licence C, B a nově i A. Nejnižší licence je věnována především trénování mládeže a poskytuje výuku v rozsahu 50 hodin, v čehož 2/3 jsou teoretické. Licence B zahrnuje 150 výukových hodin v poměru teorie a praxe 1:1. Věnuje se problematice dospívajících a dospělých převážně v nejvyšších soutěžích. Obě školení probíhají formou prodloužených víkendů. Poskytují základy zdravotědy, fyziologie, anatomie, psychologie, teorie sportovního tréninku. Nejvyšší možný stupeň trenérského vzdělání funguje na principu vysokoškolského studia.

Získané znalosti jsou však jen velmi povrchové a často neposkytují informace konstruované přímo na florbal. Vzhledem k množství a obměně trenérských postů v FBC Liberec, finanční a časové náročnosti na těchto školeních, by se klub měl snažit vybudovat alespoň primitivní systém vzdělávání. Většina trenérů mládežnických kategorií jsou extraligoví hráči, kteří postupují na základě domněnky a své intuice, co je správně trénovat. Často přenášejí do svých tréninků metody svých trenérů.

Avšak, co je vhodné pro dospělé, nemusí být vhodné pro děti. Je třeba brát v úvahu věk a vyspělost svěřenců. Viz. výše tréninkové zatížení jednotlivých kategorií. Nechceme se vydat

cestou rané specializace. Chceme rozvíjet všeobecně zdatného jedince s hlavním cílem neublížit a nepoškodit ho.

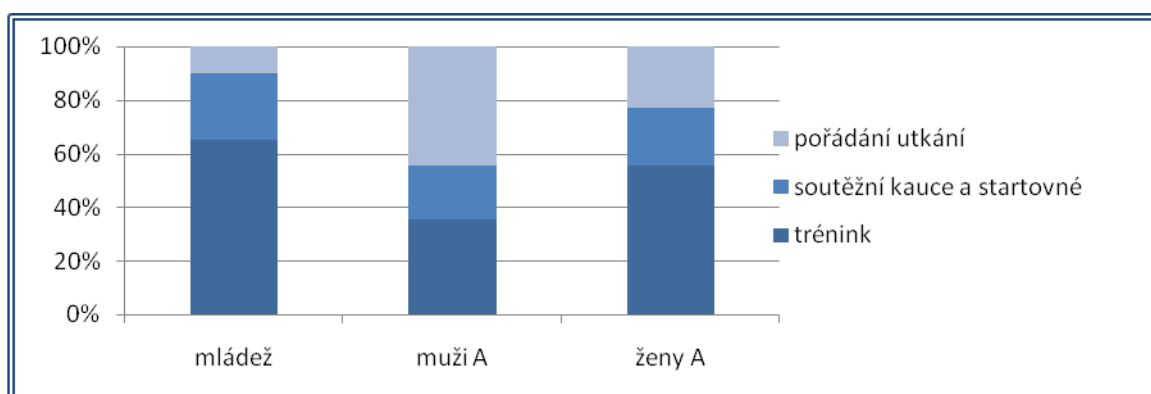
Za krok vpřed lze považovat vznik trenérsko-metodologické komise. Její náplní je kontrola práce trenérů a opravování nedostatků v jejich trénincích. O její funkčnosti mohu pochybovat, vzhledem ke skutečnosti, že jsem na svých trénincích nepotkala žádného z jejích členů. Přesto se v mém posudku objevila poznámka vztahující se k pozdním příchodům.

6.4 Sportovní zázemí

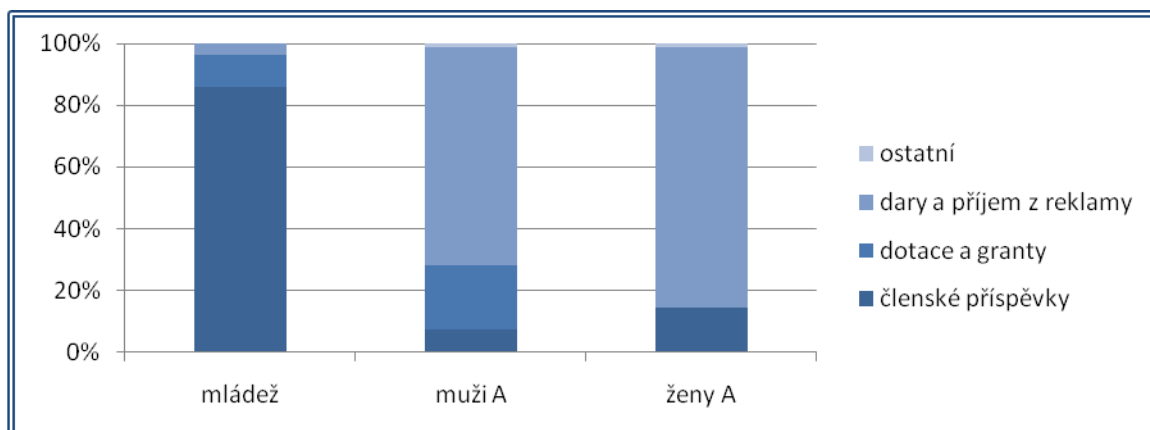
FBC Liberec má zcela nepochybně jedno z nejlepších zázemí florbalových klubů v republice. Všechna družstva mají k dispozici rozměrová hřiště s certifikovanými mantinely. Navíc v rámci komplexu ZŠ Dobiášova lze využívat fotbalové hřiště, atletickou dráhu, další dvě venkovní hřiště, fitness se spinningem a rehabilitační komplex.

Následující obr. č. 5 a 6 ukazují zdroje financování a výdaje družstev FBC Liberec. Veškeré marketingové akce jsou spojeny s domácími zápasy mužů A, což dokazují i zvýšené náklady. Zatímco u mládežnických kategorií jsou hlavním příjmem členské příspěvky, u elitních družstev jsou to především příjmy ze sponzoringu.

Obrázek č. 5: Procentuální poměr nákladů družstev



Obrázek č. 6: Procentuální poměr příjmů družstev



6.5 SWOT analýza FBC Liberec

Silné stránky:

- jedno z velkých center florbalu v ČR s rozsáhlou členskou základnou
- dobré jméno a veřejné povědomí především díky zisku několika mistrovských titulů žen FBC
- kvalitní zázemí klubu (rozměrové haly, regenerace, dostupnost dalších sportovišť)
- menší finanční náročnost na výbavu oproti hokeji
- kvalifikovanost trenérů

Slabé stránky:

- florbal není profesionální sport
- malý počet lidí ochotných se věnovat rozvoji florbalu
- Liberec je multisportovní město
- nepřiměřené složení ženského A týmu, příliš mladé dívky z ostatních klubů v ČR
- nedostatečné teoretické znalosti mládeže o výživě, regeneraci, etice

- jednostranné zatěžování, nedostatečná regenerace dětí

Příležitosti:

- práce s psychologickou přípravou hráčů
- výchova vlastních odchovanců, pěstování klubismu
- zvýšení návštěvnosti zápasů elitních družstev, zkvalitnění doprovodného programu
- posílení spolupráce s rodiči
- větší komunikace s veřejností, zvýšení medializace
- začlenění teoretických přednášek v rámci jednodenních turnajů

Hrozby:

- stoupající finanční nároky na chod klubu
- nedotažené hráčské smlouvy v juniorských kategoriích
- úbytek sponzorů v důsledku úspor firem zapříčiněných ekonomickou krizí

6.6 Návrhy na zlepšení chodu klubu

V FBC Liberec chybí lepší komunikace mezi vedením klubu, dětmi a rodiči. Svěřenci převážně komunikují pouze se svými trenéry. A o existenci VR, VV nemají ponětí. Stěží na ulici poznají trenéra A týmu mužů. Větší zapojení rodičů do organizace klubových akcí by zlepšilo jejich efektivitu, zároveň by posílilo pozitivní vnímání klubu. Velké rezervy jsou v klubovém citění sounáležitosti samotných členů. Mládež i trenéři by se měli prezentovat navenek vycházkový, tréninkový, rozvíčovací a zápasový stejnokrojem. Toto je možné řešit zakoupením klubového balíčku na začátku sezóny.

Začlenění teoretické přípravy do tréninkového makrocyklu mládeže formou přednášek mezi zápasy na turnajích. Současně v tomto čase můžeme vzájemnou komunikaci utvářet hodnoty

svěřenců. Výjezd na turnaj by neměl za cíl jen odehrát zápasy, ale i vzájemně se poznat a vytvořit kompatibilní tým i po stránce lidské.

Doporučuji vznik pracovní pozice, která by se zabývala stykem s médii, shánění sponzorů, vystupováním klubu na veřejnosti. Ve florbale je velký potenciál, jež je třeba rozvinout sílenou a koncepční prací. Veškerá plánovaná a provedená činnost by měla být také kontrolována. I tomu je potřeba rozdělení zodpovědnosti a důslednost.

7 Vzorový tréninkový markocyklus pro kategorii dorostenek

7.1 Předpoklady

Soupiska družstva: 20 – 23 hráček, 2 gólmanky, 2 trenéři, 1 vedoucí družstva

Odhadovaná účast na trénincích 15-20 svěženek. Bereme v úvahu nemocnost, a jiné osobní důvody neúčasti, pendlování hráček mezi tréninkovými kategoriemi žákyně – dorostenky a dorostenky – juniorky.

Soutěžní období: konec září – konec dubna

Systém soutěže: regionální liga podle divizí, jednodenní turnaj přibližně po třech týdnech,

Max. počet hraných utkání v jeden den: 2, bez možnosti postoupit či sestoupit, nehraje se o titul mistra republiky

Celkový počet sehraných zápasů: 20 – 24 utkání

Předpokládaný čas utkání: 3 x 15 hrubého času, poslední 3 minuty čistý čas.

Homogenní skupina dívek mezi 13-17 roky. Zvládnuté činnosti: HČJ, základ

7.2 Přejícné období

Období: konec dubna – pol. května

Délka: 2 - 3 týdny

Zaměření: zotavení po ukončení soutěžního období, psychické odreagování od florbalu, team building, upevnění prvků atletické abecedy a strečinku, pohybové aktivity všestranného charakteru, psychická relaxace, pohybová rozmanitost

Počet TJ: 1 V + 1 regenerace

Délka TJ 90 – 120 min.

Venku: team buildingové aktivity, rozmanité a pestré sportovní hry, míčové hry s různými variacemi, možná menší turistický nebo cyklistický výlet, spinning

Regene.: ZŠ Dobíášova - 4 skupiny po 5 (bazén – atletická abeceda, švihová a protahovací cviky; vířivka; sauna - rotační a protahovací cviky; pára/šlapací bazénky).

7.3 Přípravné období

Období: konec května - červen

Délka: 6 - 8 týdnů

Zaměření: zvyšování kondice, nabírání objemu od zátěže dlouhodobější s malou intenzitou po kratší a intenzivnější, mírně převládá všeobecná příprava před specializací tréninku, důraz na orientaci v prostoru, komunikaci

Počet TJ: 2 V + 1 H

Délka: 90 min

1. - 3. týden

Venku: koordinační prvky, slalomy, indiánské běhy, fartlek, tratě 1200 - 400 m, míčové hry intervalovou metodou (fotbal, házená), švihadla

Hala: míčové hry, hry ve družstvech, frisbee, honičkami a překážkové dráhy, herní cvičení 3-3, 4-4, kruhová nekončící cvičení, upevňování HČJ

4. - 8. týden:

Venku rychlostní vytrvalost tratě 800 - 100 m, zrychlované rovinky, slalomy, pohybové hry, testování hráček

Hala: akrobatická cvičení, kruhový posilovací trénink, silová vytrvalost, testování hráček, odrazová cvičení, různé obdoby kolektivních sportů, herní kombinace 2-1, 3-1, 3-2, hra s liberem

7.4 Předzávodní období

Období: konec srpna - konec září

Délka: 5 - 6 týdnů

Zaměření: příprava na závodní období, specializovaná florbalová příprava, rychlostní vytrvalost, stanovení a rekapitulace pravidel a cílů pro nadcházející sezónu, opětovné testování hráček

Počet TJ: 2 H + 1 V, soustředění poslední týden prázdnin, Stupava cup v pol. září

Délka TJ: 60 - 90 minut

Hala: agility, individuální technika hole (driblink, střelba, vedení míčku), přechod k herním kombinacím (přihraj a běž, uvolňování hráče, rotace hráčů, rozehrání

standardních situací)

Venku: polohové starty, krátké tratě do 400 m, dynamické hry, krátké štafety, opičí dráhy.

7.5 Závodní období

Období: říjen – duben

Délka: 5 - 6 měsíců

Zaměření: příprava na závodní období, specializovaná florbalová příprava, rychlostní vytrvalost, stanovení a rekapitulace pravidel a cílů pro nadcházející sezónu,

Počet TJ: 2H + 1V nebo 2H + 1 regene. v týdnu po hracím víkendu

Délka TJ: 60 minut

Hala: v závislosti na potřebě zaměření TJ na určitou HČJ nebo HK, nácvik přechodů do útoku s dvěma jedním posledním hráčem, základní obranný systém 2-1-2, v týdnu před hracím víkendem zpravidla zaměření na nácvik obranných a útočných standardních situací, přesilové hry, hry v oslabení, trestných střelení, popřípadě vyhazování

Venku: kompenzační cvičení, agility, koordinační cvičení, hra na malém prostoru.

Z á v ě r

Tato práce má napomoci českému florbalu učinit další krok na dlouhé cestě k jeho profesionalizaci. Obsaženy v ní jsou základní pravidla a zákonitosti pro vytváření sportovního tréninku mládeže. Dále předkládá požadavky na teoretické znalosti trenéru i hráčů a doporučuje zvládnutí dovedností rozdělených podle jednotlivých věkových kategorií s přihlédnutím k jejich rozdílné vývojové vyspělosti. Součástí práce je i vzorový mikrocyklus pro kategorii dorostenek.

V práci jsem shromáždila informace o struktuře a fungování klubu, za pomoci SWOT analýzy klubu a práce s mládeží pak podávám návrhy na zlepšení efektivity výchovy florbalové mládeže. Vzhledem k úzké spolupráci s klubem FBC Liberec věřím, že také dojde k jejich realizaci. Na druhou stranu chápu, že kvůli nedostatku financí a s tím spojené nemohutosti zapojení většího počtu lidí do trenérských pozic jakožto hlavní pracovní činnosti, budou mé návrhy a změny aplikovány až v delším časovém horizontu.

I tak jsem ale byla během tvorby této práce příjemně překvapena úrovní vzdělání trenérů FBC Liberec, oproti tomu pro mě byla zarážející neznalost základních údajů některých mladých dorostenek o svém mateřském klubu.

Zdroje literatury

- [1] *Oficiální webové stránky České florbalové unie* [online]. 2003-2009 [cit. 2009-03-11].
Dostupný z WWW : <http://www.cfbu.cz/redakcni_system/>.
- [2] *Floorball club Liberec* [online]. [2001] [cit. 2009-05-12]. Dostupný z WWW :
<<http://www.fbcliberec.cz/index.php>>.
- [3] KRATOCHVÍL, Jan. Czech republic : profile. *WORLD FLOORBALL : The Ultimate International Floorball Magazine*. 2002, no. 1, s. 25, ISSN 1651-2413.
- [4] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Q*ART; Magdaléna Jimelová; Jiří Pros. 1. vyd. Praha : Grada Publishing. a.s., 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.
- [5] PERIČ, Tomáš. *Sportovní trénink*. [s.l.] : [s.n.], 2008. 192 s. ISBN 80-247-2118-0.
- [6] JANČÍK, Jiří, ZÁVODNÁ, Eva, NOVOTNÁ, Martina. *Fyziologie tělesné zátěže : vybrané kapitoly* [online]. 2006 [cit. 2009-05-24]. Dostupný z WWW :
<<http://is.muni.cz/elportal/estud/fspjs/js07/fyziology/texty/ch02s02.html>>.
- [7] *Trénink.com : web magazin českých a slovenských fotbalových trenérů* [online]. 2009 [cit. 2009-05-24]. Dostupný z WWW :
<http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&task=view&id=466&Itemid=201>.
- [8] KOPR, Karel. Efekt superkompenzace. *Peloton.cz : cyklistický e-deník* [online]. 2008 [cit. 2009-05-24]. Dostupný z WWW : <<http://www.peloton.cz/trenink-vyziva/efekt-superkompenzace>>.
- [9] SKRUŽNÝ, Zdeněk, a kol. *Florbal : technika, trénink, pravidla*. Ivana Kočí; Jiří Pros. 1. vyd. [s.l.] : [s.n.], 2005. 120 s. ISBN 80-247-0383-1.
- [10] CLARKOVÁ, Nancy. *Sportovní výživa : Pro pěknou postavu, dobrou kondici a výkonnostní trénink*. [s.l.] : [s.n.], 2000. 272 s. ISBN 80-247-9047-5.

S e z n a m p ř í l o h

1 S t a n o v y k l u b u F B C L i b e r e c

2 T e o r i e f l o r b a l u

**STANOVY
FLOORBALL CLUB LIBEREC**

A. Úvodní ustanovení

1. **FLOORBALL CLUB LIBEREC** (dále jen klub) je dobrovolným sportovním sdružením, který je založen podle platných předpisů s vlastní právní subjektivitou.
2. Posláním klubu je členy klubu, napomáhat k šíření florbalu a napomáhat zvyšování společenského postavení tohoto sportovního odvětví.
3. Členství v klubu zavazuje člena v rozsahu těchto stanov a dalších rozhodnutí, oprávněných orgánů sdružení a žádným způsobem neomezuje jeho další individuální činnost.

B. Název, sídlo a cíl klubu

1. Klub má název : **FLOORBALL CLUB LIBEREC**
2. Sídlem klubu je : **Liberec 11, PSČ 460 01, Jílovská ulice 344/4**
3. Cílem klubu je :
 - a) vytváření předpokladů pro sportovní a tělovýchovnou činnost v jednotlivých týmech, dětí, mládeže a dospělých,
 - b) péče o odbornou a mravní výchovu svých členů, dodržování zásad vzájemné úcty, respektování lidské důstojnosti a dodržování zásad fair play při své činnosti,
 - c) zabezpečování a tvorba vlastních finančních zdrojů,
 - d) podpora florbalu a výchova nové generace hráčů, navazování kontaktů a rozšiřování přátelství s podobnými sportovními kluby v ČR i v zahraničí,
 - e) sledování všeobecně prospěšných cílů,
 - f) pořádání dětských táborů k propagaci florbalu,
 - g) naplňování volného času mládeže,

C. Orgány sdružení, způsob jejich ustavování

- I. Rada klubu
- II. Výkonný výbor

I. Rada klubu

1. Rada klubu je statutárním orgánem klubu.
2. Rada klubu je sedmičlenná. Volební období rady klubu je dvouleté. Člen rady klubu může být zvolen i opětovně.
3. Rada klubu rozhoduje nadpoloviční většinou ze všech hlasů členů rady klubu.
4. Rada klubu volí ze svého středu předsedu a místopředsedu a hospodáře.
5. Předseda a místopředseda a hospodář zastupují klub vůči třetím osobám a to každý samostatně.
6. Rada klubu řídí činnost klubu mezi jednotlivými zasedáními výkonného výboru. Hospodář zajišťuje finanční hospodaření klubu.

II. Výkonný výbor klubu

1. Výkonný výbor klubu je nejvyšším orgánem klubu a rozhoduje o všech podstatných otázkách klubu na základě hlasování členů výkonného výboru. Člen výkonného výboru musí být vždy členem klubu a nesmí nikdy zastupovat více jak jeden tým.
2. Výkonný výbor se skládá ze zástupců jednotlivých týmů, když každý oddíl je oprávněn ustanovit si jednoho zástupce ve výkonném výboru klubu. Za žákovská a juniorská družstva bude jmenován zástupce do VV FBC vždy člen realizačního týmu (např. trenér, asistent, vedoucí družstva apod.). Žákovské týmy budou mít ve VV FBC dva hlasy (jeden Crazy Team 99 a jeden Draci 99). Každý člen výkonného výboru má jeden hlas, v případě sudého počtu členů VV má předseda dva hlasy. Předsedu si zvolí na prvním zasedání VV FBC Liberec mezi sebou.
3. Výkonný výbor je usnášeníschopný, je-li přítomno minimálně 70% zástupců VV FBC Liberec a rozhoduje nadpoloviční většinou hlasů z přítomných členů výkonného výboru.
4. Výkonný výbor zasedá čtvrtletně. Výkonný výbor svolává rada klubu alespoň jeden týden předem. Výkonný výbor je oprávněn rozhodovat především o změně stanov, kontroluje činnost rady klubu, kontroluje hospodaření klubu, navrhuje, schvaluje a mění stanovy klubu. Výkonný výbor volí radu klubu.

D. Členství v klubu

1. Řádným členem klubu se může stát každá bezúhonná osoba starší 15 let.
2. Nezletilý ve věku do 15 let se může stát členem klubu pouze se souhlasem svého zákonného zástupce.

3. Členem klubu se však stane po podání písemné přihlášky a po zaplacení členského příspěvku a to vydáním členského průkazu po udělení souhlasu rady klubu.
4. O čestném členství v klubu je oprávněna rozhodnout rada klubu a to zejména v případě, že se bude jednat o trenéra nebo vedoucího družstva, nebo z jiných důvodů zvláštního zřetele hodných.
5. Rada klubu zajistí vydání členského průkazu na jméno a příjmení člena.
6. Členství v klubu zaniká výpovědí člena a dále vyloučením člena z klubu. Člen klubu může být vyloučen radou klubu, jestliže člen nezaplatí členský příspěvek nejdéle do jednoho měsíce po uplynutí dne splatnosti členského příspěvku.
7. Dále o vyloučení člena z klubu rozhoduje rada klubu a to v případě, že člen klubu hrubě poruší povinnosti, které na sebe převzal v souladu s těmito stanovami.

E. Práva členů

1. Všichni členové mají právo :
 - a) být informováni o činnosti klubu a dalších akcí v oblasti florbalu a těchto akcí se zúčastňovat,
 - b) předkládat vedení klubu své návrhy a připomínky k činnosti klubu,
 - c) člen starší 18 let má právo být zvolen do orgánů klubu
 - d) členové klubu se zúčastňují sportovních akcí a akcí pořádaných jinými kluby a zároveň a zvou členy jiných klubů na sportovní akce pořádané vlastním klubem.

F. Povinnosti členů klubu

1. Všichni členové klubu se zavazují :
 - a) respektovat stanovy klubu
 - b) včas platit členské příspěvky
 - c) respektovat rozhodnutí výkonného výboru a rady klubu
 - d) v rámci svých možností a svého přesvědčení podporovat a prosazovat cíle klubu
 - e) podporovat princip rovnosti šancí všech účastníků FBC Liberec a nepřipustit jejich diskriminaci
 - f) svým chováním na veřejnosti propagovat dobré jméno klubu

G. Hospodaření klubu

1. Výši oddílových členských příspěvků stanoví rada klubu vždy k 1. září každého kalendářního roku a to s přihlédnutím k potřebám klubu. Výše členských příspěvků může být rozdílná u jednotlivých týmů, rovněž u jednotlivců může být stanovena odlišně s přihlédnutím k výkonu základní vojenské služby, náhradní služby, mateřské dovolené, a může být přihlédnuto k jiným skutečnostem jako například k čestnému členství.

2. Výkonný výbor je oprávněn určit svým členům poplatky za užívání majetku v souvislosti s činností klubu.
3. S finančními prostředky hospodaří rada klubu v souladu s platnými právními předpisy.
4. Ke krytí nákladů spojených s činností využívá klub finanční prostředky získané z členských příspěvků, poplatků členů, dotací, příjmů z vlastní činnosti, sponzorské dary, příspěvky od jiných subjektů, příjmů za reklamu a propagaci

H . Zrušení klubu

1. V případě ukončení činnosti klubu se vypořádají závazky a ukončí se hospodaření podle podmínek stanovených zákonem .

V Liberci dne

Tomáš Erben, RČ 700925/2580
bytem Liberec 11, PSČ 460 01, Jílovská ulice 344/4

předseda

T e o r i e f l o r b a l u

A , H e r n í č i n n o s t i j e d n o t l i v c e

Herními činnostmi jednotlivce chápeme základní činnosti hráče. Jejich zvládnutí je nutné pro další kombinace a systémy.

Ú t o č n é h e r n í č i n n o s t i

Jedná se o základní činnosti hráče v poli. Jsou dále využívány v herních kombinacích a herních systémech.

D r i b l i n k

Driblink je základní dovedností hráče. Principem driblinku je snaha ovládat míček, v co nejtěsnější blízkosti čepele hokejky tak, aby znemožňoval bránícímu hráči odhadnout úmysl útočícího hráče.

Rozlišujeme dva typy driblinku:

A, hokejový – míček je ovládán střídavě forhendovou a bekhendovou stranou čepele hokejky; v základním postavení nohy vedle sebe, míček před tělem;

B, florbalový – míček je ovládán pouze forhendovou stranou čepele a pohybuje se střídavě od její špičky po patu; v základním postavení nohy za sebou, míček vedle těla.

V e d e n í m í č k u

Vedení míčku využívá hráč při pohybu s míčkem na hřišti se snahou dostat se do výhodnějšího postavení pro střelu nebo přihrávku. Cílem je co nejrychlejší a nejúčelnější pohyb s míčkem pod kontrolou. V případě kontaktu s protihráčem si hráč musí pokrýt míček vlastním tělem, aby zabránil jeho odebrání soupeřem. Z hlediska držení hokejky rozlišujeme dva druhy vedení míčku, a to: jednou rukou, oběma rukama. Dále dělíme vedení míčku podle způsobu na:

A, tlačení – hráč míček tlačí před sebou na forhendové nebo bekhendové straně čepele; zpravidla hokejku drží v jedné ruce; používá se při rychlém startu nebo úniku, kdy se v blízkosti nenachází protihráč;

B, tažení – hráč má míček vedle těla, hokejku drží šikmo stranou nebo vzad s přiklopenou čepelí k míčku; používá se při obíhání soupeře nebo při pronikání po křídle;

C, driblinkem – hokejovým nebo florbalovým

Uvolňování hráče s míčkem

Uvolňování hráče s míčkem je činnost umožňující hráči získat výhodnější pozici pro přihrávku nebo střelbu. Správným provedením hráč získává i početní převahu pro své družstvo. Způsoby uvolňování hráče s míčkem :

A, driblinkem - klička provedená těsně před protihráčem na forhendovou nebo bekhendovou stranu;

B, obtočením protihráče – hráč se obtáčí bokem nebo zády kolem protihráče s míčkem pokrytím svým tělem ;

C, prohozením protihráče – usměrnění míčku do volného prostoru za protihráčem , a to mezi částmi jeho těla a nebo mezi jeho tělem a hokejkou, doběhnutí a zpracování míčku.

D, obhozením hráče – usměrněním míčku o mantinel do volného prostoru za protihráčem a jeho doběhnutí a zpracování.

Zpracování a přihrání míčku

Zpracování míčku umožňuje hráči dostat míč pod kontrolu. Přihráním je míněna činnost, kdy hráč usměrňuje míček k některému ze svých spoluhráčů, aby jej mohl přijmout. Dobré provedení přihrávky závisí na:

A, správném uvolnění spoluhráče a jeho schopnosti zpracovat míček;

B, schopnosti dobrého časového odchodu (timing) a přesnosti přihrávky;

C, ostatních spoluhráčích, kteří správným uvolňováním zaměstnají protihráče a umožní hráči s míček, aby se rozhodl, komu přihráje.

Způsoby přihrávek rozlišujeme podle postavení hokejky přihrávajícího a přijímajícího hráče na forhendové a bekhendové a dále podle provedení:

A, po zemi – přímo nebo o mantinel; provádí se švihem , krátkým přiklepnutím nebo úderem ;

B, vzduchem – používá se, jsou-li v dráze přihrávky postaveni protihráči tak, že by míček nepronikl k určenému spoluhráči po zemi; provádí se švihem , nebo krátkým přiklepnutím ;

C, přihrávka brankáře – po zemi, nebo skákající o zem .

Uvolňování bez míčku

Uvolňování hráče bez míčku je činnost, při níž se odpoutává útočící hráč od soupeře do postavení, které mu umožňuje:

A, převzetí přihrávky spoluhráče;

B, odvrácení pozornosti soupeře od spoluhráček, který přebírá míček;

C, střelbu z přihrávky.

Uvolňování prování několik hráčů na jednu, aby dali hráči s míčkem možnost volit pro přihrávku nejlépe postaveného spoluhráče. K uvolnění dochází změnou směru nebo rychlosti běhu. důležitý je správný výběr místa na hřišti a timing hráčů.

Střelba

Střelba je činnost, kdy se hráč snaží forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele dopravit míček do branky soupeře. Způsoby střelby:

A, švihem = tahem – míček za tělem v těsném kontaktu s čepelí; je přesná, překvapivá a z hlediska efektivity nejúčinnější;

B, přiklepnutím – míček za tělem, oddálení čepele, úder zrychleným pohybem do míčku; je prudší, ale méně přesná, bekhendem velmi překvapivá;

C, golfovým úderem – míček vedle těla, napřažení hokejky, úder čepelí do země těsně před míčkem; nejprudší a nejméně přesná, napřažením signalizace hráče, že bude střílet.

Tečování a dorážení míčku

Tečování míčku je činnost, při níž dobíhající hráč před branku nebo stojící hráč u branky se snaží zasáhnout míček pohybující se po zemi nebo ve vzduchu tak, aby změnil jeho směr (pravo-levém, dolno-horním nebo kombinací těchto směrů). Tečování bývá často spojeno se cloněním brankářů. Dorážení je taková činnost, při níž se snaží hráč usměrnit míček vyražený gólmánem nebo odražený od mantinelu nebo některého z hráčů do soupeřovi branky.

Vhazování

Vhazování míčku je činnost, při které se hráč snaží získat míček pro své družstvo umístěním míčku některému z spoluhráčů. Rozhoduje rychlost reakce, technika hole a síla rukou. Postavení čepele při vhazování k míčku je možné forhendové nebo bekhendové. Odehrát lze vpřed nebo vzad či zablokovat vhazování.

Obranné herní činnosti

V podstatě začínají tam, kde útočné obranné činnosti končí. Mají za cíl znemožnit soupeřovu rozehrávku, přímou nebo nepřímou získat míček. Důležitou roli hraje komunikace mezi hráči.

Obsazování hráče s míčkem

Obsazování hráče s míčkem je činnost, při které se bránící hráč snaží získat míček přiblížením k soupeři, navázáním kontaktu, nebo zpomalit útočnou akci soupeře s cílem donucení ke špatné rozehrávce soupeře. Obsazení hráče s míčkem se provádí napadáním a postavením vytvářejícím prostorový tlak na soupeřova hráče. Konečným výsledkem je získání míčku.

O bsazení hráče bez m íčku

Obsazení hráče bez m íčku je činnost zabraňující soupeři převzetí m íčku při jeho rozehrávce. Její úspěšnost především závisí na správném postavení bránících hráčů a včasném přistoupení k protihráči bez m íčku. Obsazování dělíme na volné (stínování) a těsné, při čem ž platí, že čím blíže se protihráč s m íčkem k nám nebo naší brance, tím je obsazování hráče těsnější.

O bsazování hráče v prostoru a obrana prostoru

Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru navazuje na obrannou činnost obsazování hráče bez m íčku. Hráč brání vhodným postavením prostor a snaží se soupeřovi znesnadnit činnost. Bránící hráč ustupuje ke své brance se soupeřem na očích a získává tak čas pro své spoluhráče, aby se stihli zformovat. Bránící hráč je pasivní a vyčkává na chybu soupeře, snaží se znemožnit přihrávku a vytlačit soupeře z dobrého střeleckého úhlu.

B lokování střel

Blokování střel je činnost snažící se zabránit proniknutí vystřeleného m íčku do branky. Hráč blokující střelu zaklekává na jedno koleno v přímce mezi m íčkem a bránou.

H erní činnost brankáře

Postavení brankáře v týmu je zcela odlišné od ostatních hráčů. Na rozdíl od nich odehraje celý zápas a jsou na něj kladeny podstatně větší nároky na soustředění a psychiku. Proto by měla být část tréninku zaměřena na rozvíjení dovedností brankáře.

R ozcvičení

Brankář zatěžuje rozdílné části těla než hráči v poli. Při protahování by měl být kladen důraz hlavně na stehenní svalstvo a oblast třísel. Po důkladném zahřátí a protažení by mělo následovat rozcvičení s m íčkem, které zahřívá ruce, zlepšuje postřeh, obratnost a jistotu při chytání střel, a nakonec rozchytání gólm ana. Hráči by si měli uvědomovat, že jde o připravení gólm ana na trénink nebo zápas a není důležité, kolik vstřelí gólů. Nejprve střilet lehké a postupně těžší m íčky.

Z ákladní postoj brankáře

Brankář v základním postoji klečí na kolenou s koleny od sebe na šíři ramen, špičkami u sebe. Ramena jsou v kolmici se zemí a koleny, avšak pokrčení v kolenou je ostré. Ruce jsou zvednuté, pokrčené, dlaně ve výši ramen. U vyšších postav níže a naopak. Váha je rozložena mezi kolena, holeně a nártu, těžiště mírně vpředu.

Pohyb brankáře

Brankář se v brankovišti přemisťuje co nejrychleji, přičemž musí být neustále schopný zasáhnout proti střele. Pohybuje se po kolenou a holeních pomocí odražení ze špiček nohou. Nikdy si při přesunech nepomáhá rukama. Vždy se po přesunu vrací do základní pozice.

C h y t á n í a v y r á ž e n í s t ř e l

Brankář je při chytání střel postaven kolmo na míček, každá jeho končetina chytá ve svém prostoru. Brankář by se měl pokusit míček chytit, pokud na něj dosáhne rukama, a nebo si jej jistí tělem. Není-li to možné, měl by míček vyrazit do bezpečnějších zón po stranách, za bránu nebo ven z hřiště. Při chytání nízké střely či při přesouvání k tyčce se brankář dostává do tzv. „úkleku“. Váhu přenesse na jednu nohu, její koleno vysune ke straně, chodidlem brání prostor mezi stehny, druhou nohou natahuje a brání prostor k vzdálenější tyči. Brankář k vyražení střel používá i hlavu.

Z m e n š o v á n í s t ř e l e c k é h o ú h l u

Brankář se snaží svým pohybem zmenšit střelecký úhel, a tím znemožnit vstřelení branky. čím blíže je střelec k brance, tím má gólman kratší dobu na reakci. Ke zmenšení střeleckého úhlu dochází vysunutím brankáře ve směru proti střelbě, dále zaujmutí úkleku s kolenem vysunutým k bližší tyčce. Nebo je možný skluz do úkleku v okamžiku střely. K lepší orientaci při pohybu před bránou slouží čáry brankoviště a další pomocné body (koš, střídačky). Zmenšování střeleckého úhlu je velmi účinné při střele, nikoliv při možné herní kombinaci, jelikož brankář pohybem ven odkrývá vzdálenější část branky. Případná přihrávka na volného spoluhráče by znamenala střelu do prázdné branky.

H r a z a b r a n k o u

Při hře za brankou brankář klečí v bráně pootočený a neustále sleduje míček. Přesouvá se do úkleku podle pohybu hráče od jedné tyčky ke druhé. Rukou (u mrštnějších jedinců nohou) se snaží zamezit přihrávce před branku. Brankář musí zamezit úniku soupeře zpoza branky podél tyčky, případně u zasunutí míčku podél tyčky, vlastním tělem i za cenu hrozící srážky.

C l o n ě n í b r a n k á ř í a t e č o v á n í s t ř e l

Cloněním rozumíme záměrné zakrytí výhledu brankáře. Jedná se o velkou zbraň, jelikož pro gólmana je těžké reagovat na míček, jehož vystřelení neměl možnost vidět. Proto musí o svůj výhled bojovat, hledat skuliny mezi soupeřovými nohami či vedle něj. Pokud i přesto ztratí míček z dohledu, instinktivně se staví proti místu odkud střelu očekává.

Č i n n o s t b r a n k á ř e p ř i p ř e č í s l e n í a s i t u a c i j e d e n n a j e d n o h o

Při přečíslení si brankář pokrývá střelu, tedy mírně se vysouvá proti hráči s míčkem. Zároveň očekává přihrávku a je připraven vyrazit proti hráči bez míčku. Brankář předpokládá i možnost, že by hráč s míčkem se dostal do blízkosti brány nebo udělal dlouho klíčku, pak vyrazí proti míčku.

V ý h o z a z a k l á d á n í ú t o k u

Výhoz brankáře je účinný prostředek k překováním nátlakové obrany soupeře, dobrý způsob rozehrání postupného útoku a zároveň mění dynamiku hry. Na úspěšnost výhozu má vliv: razance, přesnost, timing a překvapení soupeře. Výhoz gólman uskutečňuje ze stoje s nakročením jedné nohy, ramena směřují ve směru výhozu, je možné mu udělit o rotaci. Rozlišujeme:

A, spodní výhoz – po zemi, na krátkou vzdálenost, spoluhráči přímo na hokejku;

B, horní výhoz – odrazem o zem, skákající míček na delší vzdálenost.

Činnost při standardních situacích

Při volném úderu a rozehrání soupeře je úkolem brankáře organizovat obranu. Rozhoduje o počtu hráčů ve zdi, jejich umístění, upozorňuje na možná nebezpečí s zároveň hlídá prostor, který zeď nepokývá. V okamžiku rozehrání standardní situace musí vždy vidět míček, i za cenu toho, že by si měl stoupnout.

B, Herní kombinace

Herními kombinacemi chápeme záměrnou spolupráci dvou a více hráčů s cílem společně vyřešit danou situaci.

Útočné herní kombinace

Přihraj a běž

Herní kombinace, při níž se hráč po přesné přihrávce svému spoluhráči uvolňuje do prostoru tak, aby mohl opět přijmout přihrávku od spoluhráče. Principem je okamžitý pohyb po odehrání míčku. Úspěšnost této herní kombinace závisí na: přesnosti přihrávky, bezprostřední reakci po odehrání míčku, naběhnutí do volného prostoru, připravenosti přijmout další přihrávku.

Křížení

Podstatou křížení je výměna míst dvou a více spoluhráčů, kdy se hráč s míčkem snaží přesvědčit bránícího hráče, že bude dál pokračovat s míčkem. Hráč s míčkem určuje hru, hráč bez míčku kříží ho za jeho zády. Při křížení může, ale nemusí dojít k přenechání míčku. Křížení se využívá hlavně v osobní obraně soupeř.

Clonění

Za clonění považujeme vhodné postavení hráče bez míčku nebo jeho pohyb s úmyslem znemožnit protihráči dovoleným způsobem bránit hráče s míčkem. Clonou může být i branka. Se cloněním se často setkáváme při řešení standardních situací. Je velmi úzká hranice mezi správným provedením clonění a bráněním ve hře.

Zpětná přihrávka

Zpětná přihrávka je obdoba křížení, kdy jsou hráči ve větší vzdálenosti a dochází k přihrávce nikoli přenechání míčku. Hráč s míčkem přihrává míček nabíhajícímu hráči dozadu do volného prostoru. Pro správné provedení je nutné sledovat držení hole spoluhráče, přesnost přihrávky, timing.

N a h o z e n í

Nahození je posláním vysokého míčku do volného prostoru, kam sbíhá spoluhráč. Dochází k rychlému přenesení hry a překonání několika bránících hráčů najednou. Používá se pro uvolnění tlaku silnějšího soupeře. Dochází k brejkovým situacím. Může jít i o dlouhý výhoz brankáře.

V h a z o v á n í

Jedná se o herní kombinaci založenou na získání míčku při vhazování a rozehraní míčku do zakončení. Užívá se zejména v závěru zápasu. Velkou roli hraje rozestavení hráčů na hřišti a jejich komunikace.

R o z e h r á n í s t a n d a r d n í s i t u a c e

Na vrcholové úrovni při stále větší vyrovnanosti týmů se standardní situace stávají stále silnější zbraní. Jedná se o předem domluvené signály, kdy každý hráč z dané pětky zaujímá přesně stanovenou roli. Jedna standardní situace může mít i několik variant podle postavení soupeře. Platí pravidlo - čím je jednodušší, tím je účinnější. Každé rozehraní by mělo vést k ohrožení soupeřovy brány. Je nutné respektovat a využívat držení hole hráčů. Rozehraní standardních situací by se mělo pravidelně trénovat v zápasových pětkách.

O b r a n n é h e r n í k o m b i n a c e

Obranné herní kombinace jsou reakcí na vzniklou útočnou herní kombinaci soupeře.

Z a j i š ť o v á n í

Při zajišťování bránící hráč svým pohybem zajišťuje činnosti a zónu napadajícího spoluhráče. Důležitá je reakce a domluva hráčů řešících situaci.

P ř e b í r á n í

Přebírání je reakce na útočnou herní kombinaci soupeře křížení. Dva hráči řeší obrannou situaci dočasnou výměnou svých hráčů. Bránící hráč přebírá osobní i zónové povinnosti. Hraje-li bránící hráč míček, tedy je-li v kontaktu se soupeřem, hráči se nevyměňují a dochází ke křížení.

Z d v o j o v á n í

O zdvojování hovoříme tehdy, pokud se napadající a vypomáhající hráč snaží aktivně získat míček. Volí vhodné prostory pro vytvoření tlaku na soupeře (mantinely, rohy hřiště). Napadající hráč zastavuje, případně zaklekává, hráče s míčkem a vypomáhající hráč sbírá míček. Cílem je donutit soupeře k chybné rozehrávce nebo ke zdržování hry. Důležitá je trpělivost bránících hráčů a čistá hra tělem.

Odstupování

Odstupování je situace, kdy bránící hráč dočasně přeruší své zónové povinnosti a zesiluje krytí nebezpečného prostoru, ale zároveň periferně vnímá pohyb svého hráče. Tzn. bránící hráč není v bezprostřední blízkosti útočícího hráče, ale má ho stále pod kontrolou. Je připraven zasáhnout v případě přihrávky. K odstupování dochází zejména na slabé straně, (tj. na polovině hřiště, kde se nenachází míček) nebo je-li útočící hráč daleko od míčku. Cílem je zahuštění prostoru na obranné polovině hřiště a možnost zajistit spoluhráče.

Osobní bránění

Principem osobního bránění je rozbrání hráčů soupeře a hra jeden na jednoho. Každý zodpovídá za svého hráče bez ohledu na to, v jakém prostoru se nachází. Je relativně nejjednodušší, ale nesmírně fyzicky náročná. Dochází k chybným reakcím na změny pohybu útočícího hráče.

C, Herní systémy

Herní systémy jsou záměrné způsoby vedení hry celého týmu s útokem i obranně s předem vymezenými úkoly hráčů, skupin i celého družstva pro utkání nebo jeho část.

Útočné herní systémy

Postupný útok

Postupný útok se uplatňuje proti stažené a zformované zónové obraně soupeře. Je založen na trpělivosti, tvořivosti, improvizaci a kombinacích schopnostech hráčů. Základem pro postupný protiútok je přesná přihrávky a kontrola míčku, kdy se útok zpomaluje a vyčkává se na chybu soupeře. Je možné využít vzorců pro přechod do útočné poloviny a vytvoření střelecké příležitosti. Hra se stává divácky neatraktivní, postrádá dynamiku a údernost. Cílem je kontrolovaná hra s možností zakončení a opakovaného ohrožení branky.

Rychlý útok

Rychlý útok vychází ze zajištěné obrany. Užívá se proti hluboko napadajícím soupeřům. Záměrem je rychlá, úderná, překvapivá a přímočará akce s cílem přečíslení soupeře a zakončení. Charakteristickou jsou dlouhé přihrávky z vlastní poloviny nebo výhozy brankáře. Velkou roli hraje schopnost hráčů uvolnit se do prostoru a správné rozhodnutí přihrávajícího hráče. Útoční hráči by měli mít nacvičené šablony pro zakončení v přečíslení, a zároveň by měli být schopni kreativně reagovat.

Protiútok

Protiútok je založen na bezprostřední odpovědi na soupeřovu neúspěšnou útočnou akci. Okamžitě po získání míčku, ve střední části hřiště nebo na vlastní polovině, dochází k rychlému přenesení hry středem s možností shození míčku na nabíhající spoluhráče do postranních koridorů. Toto pojetí útoku udílí hře vysoké tempo a vytváří tlak na soupeře.

Dochází k velkému množství stříleckých příležitostí. Takový zápas je pro diváky velmi atraktivní. Hráči musí mít zvládnutý systém obrany po ztrátě míčku.

Přesilová hra

Přesilová hra představuje časově omezený úsek, v němž má družstvo početní převahy o jednoho nebo dva hráče. Cílem přesilové hry je udržení kontroly míčku a tlak za zhuštěnou obranu soupeře v jeho obranné polovině. Další podmínkou je opakované vytváření stříleckých příležitostí, a to z šablon v případě zónové obrany, nebo z rychlého přenesení hry v případě agresivní obrany soupeře.

Obranné herní systémy

Osobní obrana

Osobní obrana představuje volné nebo těsné obsazování soupeře na hřišti. Uplatňuje se proti kombinaci hře soupeře, kdy hráči zvládají své hráče navazovat, ale i udržovat. Hráči se v podstatě rozdělí do skupinek, kdy každý hraje jeden na jednoho. Spoluprací bránících hráčů může dojít k přebírání jednotlivých hráčů. Osobní bránění je velmi náročné na fyzickou kondici hráčů a schopnost rychle reagovat na změnu pohybu soupeře. Párové rozestavení hráčů umožňuje časté zisky míčků a relativně jednoduchý přechod do útoku.

Zónová obrana

Jde o nejznámější a nejpoužívanější obranný systém ve florbale. Každý hráč zodpovídá za předem určené území dle postu, jehož roli plní. Rozestavení hráčů vytváří kompaktnost bránící formace, která reaguje svým rozestavením na míček a rozestavení soupeře. Úkolem této obrany je zpomalení útoku soupeře, zamezení proniknutí k brance a v podstatě vytlačování soupeře do situace, na kterou jsme připraveni (nahrávka středem). Nejčastější rozestavení je 2-1-2 nebo 1-2-2 od branky soupeře. V početním oslabení 2-2 nebo 1-2-1, případně 2-1 nebo 1-2. Zónová obrana klade velké nároky na disciplínu a taktickou vyspělost.

Kombinovaná obrana

Kombinovaná obrana využívá výhod zónové a osobní obrany. Bránící hráči dodržují základní rozestavení, ale zároveň vytvářejí tlak na hráče s míčkem a posilují obranu prostoru. Základem je schopnost hráčů reagovat na útočnou hru soupeře a přecházet to zónové obrany k osobní a naopak.